



ПРОФІЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Навчально-методичний посібник

Схвалено для використання в освітньому процесі

Міністерство освіти і науки України
Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Київський університет імені Бориса Грінченка
Національний університет «Києво-Могилянська Академія»
ГО «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер»
Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні

ПРОФІЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Навчально-методичний посібник

УДК 159.922.86-056.49(072)

П84

ISBN 978-617-7402-65-6

Схвалено для використання в освітньому процесі (Рішення Експертної комісії з психології та педагогіки Інституту модернізації змісту освіти МОН України від 04.05.2022 року (протокол №1).

Зареєстровано у Каталогі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за № 7.0001-2022.

Журавель, Т., Іванюк, І., Лехолетова, М., Лютий, В., Лях, Т., Пашко, Н., Соловйова, В., Сорокіна, О., Спіріна, Т., Суліцький, В., Удовенко, Ю., Чепенко, О., Чуйко, О., Швед, О., & Янковець, В. (2022). **Профілактика деструктивної поведінки підлітків** (Т. Журавель & Ю. Удовенко, Ред.). Видавництво ФО-П Буря О.Д. – Київ, 2022 – 144 с.

Авторський склад:

Журавель Тетяна Василівна, кандидат педагогічних наук, виконавча директорка ГО «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер» (розділ 2, 3).

Іванюк Ірина Володимирівна, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник відділу компаративістики інформаційно-освітніх інновацій Інституту інформаційних технологій і засобів навчання Національної академії педагогічних наук України (розділ 4).

Лехолетова Марина Миколаївна, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка (розділ 2).

Лютий Вадим Петрович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, доцент (розділ 3).

Лях Тетяна Леонідівна, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, доцент (розділ 2).

Пашко Наталія Олександрівна, психолог, психотерапевт, координаторка по роботі з дітьми та підлітками ГО «Інститут психології здоров'я» (розділ 4).

Соловйова Вікторія Вікторівна, психолог вищої категорії, психотерапевт, керівник Центру психосоціальної реабілітації Національний університет «Києво-Могилянська академія» у м. Покровськ, Донецької обл. (розділ 4).

Сорокіна Олена Анатоліївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, доцент (розділ 3).

Спіріна Тетяна Петрівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, доцент (розділ 2).

Суліцький Вадим Володимирович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, доцент (розділ 5).

Удовенко Юлія Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (розділ 1, 4).

Чепенко Леся Миколаївна, психолог вищої категорії, психотерапевт Центру психосоціальної реабілітації Національний університет «Києво-Могилянська академія» у м. Покровськ, Донецької обл. (розділ 4).

Чуйко Олена Василівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (розділ 1).

Швед Ольга Володимирівна, кандидат соціологічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, доцент (розділ 2).

Янковець Вікторія Вікторівна, магістерка соціальної педагогіки, координаторка проєктів ГО «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер» (розділ 2, 5).

Загальна редакція:

Журавель Т.В., Удовенко Ю.М.

Рецензенти:

Найдьорова Любов Антонівна, доктор психологічних наук, член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, заступник директора з наукової роботи Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Вайнола Ренате Хейкїївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної освіти та соціальної роботи Соціально-правового факультету Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Чернуха Надія Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Навчально-методичний посібник покликаний підвищити рівень готовності освітян до здійснення соціальної та соціально-психологічної профілактики деструктивної поведінки дітей підліткового віку. У посібнику висвітлена як сутність окремих видів деструктивної поведінки (булінг та кібербулінг; зловживання Інтернетом; суїцидальна поведінка; паркур, руфінг, зачепинг), так і рекомендації щодо попередження таких видів поведінки, зокрема у як межах роботи з дітьми, так і з їхніми батьками та з педагогами.

Посібник може бути корисний та сприяти підвищенню відповідних компетентностей педагогічних працівників, зокрема класних керівників, практичних психологів, соціальних педагогів, студентів вищих навчальних закладів, ювенальних поліцейських, шкільних офіцерів поліції, представників зацікавлених державних та громадських організацій тощо.

Підготовано до друку та надруковано в межах проєкту, що реалізується ГО «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер» спільно з Міжвідомчою координаційною радою з питань правосуддя щодо неповнолітніх за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І.	
ДЕСТРУКТИВНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ: ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ	5
1.1. Сутність, особливості, індикатори.....	5
1.2. Фактори деструктивної поведінки підлітків	10
1.3. Домашнє насильство та жорстоке поводження з дітьми як причина деструктивної поведінки підлітків	13
1.4. Ключові аспекти профілактики деструктивної поведінки підлітків у закладі загальної середньої освіти	24
РОЗДІЛ ІІ.	
БУЛІНГ ТА КІБЕРБУЛІНГ: ЯК ІДЕНТИФІКУВАТИ ТА ЗУПИНИТИ	34
2.1. Явища булінгу та кібербулінгу у закладі освіти	34
2.2. Учасники булінгу, його наслідки та відповідальність за здійснення	44
2.3. Профілактика булінгу та кібербулінгу, підтримка учнів у таких випадках.....	49
РОЗДІЛ ІІІ.	
ЗЛОВЖИВАННЯ ІНТЕРНЕТОМ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ	70
3.1. Сутність та особливості інтернет-залежності: поширеність проблеми, поняття та ознаки	70
3.2. Профілактика інтернет-залежності.....	76
РОЗДІЛ ІV.	
СУЇЦИД ЯК ПРОЯВ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	88
4.1. Теоретичні аспекти суїцидальної поведінки дітей та підлітків.....	88
4.2. Комплексна система допомоги при проявах суїцидальної поведінки.....	101
4.3. Превенція суїциду в закладі освіти.....	111
РОЗДІЛ V.	
ПАРКУР, РУФІНГ І ЗАЧЕПІНГ ЯК РИЗИКОВАНІ ПРАКТИКИ	126
5.1. Екстремальні захоплення у підлітковому віці.....	126
5.2. Профілактики ризикованої поведінки підлітків	133

ВСТУП

У сучасному світі через вплив несприятливих умов соціалізації дітей таких як домашнє насильство, жорстоке поводження з дітьми, медіанасильство, та ін. все більшого прояву має деструктивна поведінка, особливо серед підлітків. Тобто це руйнівна поведінка, яка може бути спрямована як щодо себе, так і щодо інших. Руйнівні дії є як джерелом підвищеної небезпеки для самого підлітка, який на шляху дорослішання пробує та ризикує (часто своїм здоров'ям і життям), так і для всіх, хто його оточує, а передовсім батьків (або осіб, які їх замінюють) та педагогів, суспільства в цілому. Численні дослідження науковців, всеукраїнські репрезентативні опитування «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (2018, 2019 рр.) демонструють, що поширеними серед підлітків, юнаків та дівчат, є зловживання електронними іграми, Інтернетом та соціальними мережами, ризиковані захоплення, агресивна поведінка, булінг (цькування) та приниження однолітків тощо. Деструктивні види поведінки можуть як безпосередньо призвести до фізичних і психічних травм та захворювань, труднощів у взаємодії з оточенням, конфлікту із законом, так і негативно вплинути на розвиток і соціальне становлення дитини, позбавити її шансу на успішне життя у майбутньому. Водночас, важливо пам'ятати, що часто така поведінка дитини є відповіддю на ті складні обставини життя, в яких вона опинилася та зростає, криком про допомогу, про потребу у розумінні, підтримці, безпеці, захисті. Ігнорування або не своєчасне виявлення дорослими ознак деструктивної поведінки у підлітків часто призводить до заподіяння ними фізичної, психологічної шкоди собі та/або оточуючим.

У цьому посібнику зроблено спробу якомога ширше, водночас предметно, висвітлити проблему деструктивної поведінки підлітків, проаналізувавши сутність та особливості як самого явища в цілому, так і його окремих видів. У матеріалах розглянуто найбільш поширені та актуальні сьогодні види деструктивної поведінки підлітків: булінг та кібербулінг; зловживання Інтернетом; суїцидальна поведінка; паркур, руфінг, зачепінг. Визначено сутність, особливості, індикатори, можливі фактори впливу на формування такої поведінки, наслідки для дитини та її оточення, а також надано рекомендації щодо попередження таких видів поведінки, зокрема як у межах роботи з дітьми, так і з їхніми батьками та з педагогами. Після кожного розділу посібника є тестові питання, які допоможуть ще раз переосмислити розглянутий матеріал та зацентрують вашу увагу на головному.

Матеріали даного посібника також покладено в основу онлайн-курсів, проходження яких завершується отриманням сертифікату. Курси можна знайти за посиланням: specialists.nostress.org.ua.

У підготовці посібника участь брали як науковці, викладачі вищих навчальних закладів, що готують психологів та соціальних педагогів (Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Київського університету імені Бориса Грінченка, Національного університету «Києво-Могилянська академія») та вивчають означену проблематику, так і практики, які щодня працюють з підлітками та їхніми сім'ями. Отож, сподіваємося, що викладені у посібнику матеріали, будуть корисними всім, хто переймається питаннями попередження та вчасного реагування на прояви деструктивної поведінки підлітків.

Посібник, передовсім, може бути корисний та сприяти підвищенню відповідних компетентностей педагогічних працівників, зокрема класних керівників, практичних психологів, соціальних педагогів, студентів вищих навчальних закладів, ювенальних поліцейських, шкільних офіцерів поліції, представників зацікавлених державних та громадських організацій тощо.

Видання посібника стало можливим у межах проекту «Попередження і подолання насильства щодо дітей та підтримка реформи системи правосуддя для дітей», що реалізується ГО «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Будемо вдячні за відгуки та пропозиції, які з'являться у користувачів посібника за результатами його вивчення, та запрошуємо надсилати їх на адресу: aupc.volunteer@gmail.com

З повагою,
Колектив авторів

РОЗДІЛ І.

ДЕСТРУКТИВНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ: ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ

Зміст

- 1.1. Сутність, особливості, індикатори деструктивної поведінки.
- 1.2. Фактори деструктивної поведінки підлітків.
- 1.3. Домашнє насильство та жорстоке поводження з дітьми як причина деструктивної поведінки підлітків.
- 1.4. Ключові аспекти профілактики деструктивної поведінки підлітків у закладі загальної середньої освіти.

1.1. Сутність, особливості, індикатори

Уже стало аксіомою, що підлітковий період життя людини є найбільш бунтівним і ризикованим. Батьки, вчителі, сусіди стверджують, що дитина, яка ще вчора була слухняною й милою, ставши підлітком, поводить себе вкрай різко і навіть небезпечно. Десятки історій щомісяця на екранах телевізорів і в гаджетах демонструють випадки ризикованої поведінки підлітків, що іноді межують із загрозою для їхнього життя.

Одна із останніх трагедій трапилася в Ірпені (Київська обл.) 18 червня 2021. Підліток 13-ти років вибрався на залізничний міст, щоби зробити селфі, а побачивши швидкісну електричку ліг поміж рейок. Дитина отримала значні травми та загинула на місці трагедії.

Цей випадок, на жаль, засвідчує суттєвий момент у розумінні поведінки підлітка: він знає про небезпеку, чув про подібні історії, які закінчувались смертю, відчуває страх перед незвіданим і, тим не менш, ігноруючи внутрішні сум'яття, діє ризиковано. Сучасні дослідження нейропсихології пояснюють таку поведінку особливостями будови мозку підлітків, який в інакший спосіб, аніж мозок дорослої людини, обробляє інформацію, що має біологічне пояснення, а не психологічне.

«Не думайте, що аргумент, який ви виклали, або ідею, яку представили, підлітки інтерпретують так само, як і ви», – зауважує професорка Гарвардського університету Дебора Тодд-Юргелун. – «Фронтальна кора головного мозку продовжує розвиватися, і якщо в підлітка нейронна структура не достатньо сформована, він не зможе реально обмірковувати питання на тому ж рівні, що і дорослий» [19].

Натомість важливо звернути увагу й на інше. Ризиковані дії підлітка можуть бути проявом імпульсивності або ознаками деструктивної поведінки. Розпізнати і виокремити одну від іншої іноді видається непросто, оскільки в обох випадках йдеться про небезпеку та ризик для здоров'я дитини.

Водночас імпульсивна поведінка є мало усвідомленою, проявляється дуже швидко, і, як правило, є наслідком впливу (тиску) інших людей на підлітка у певних обставинах.

Наприклад, підліток, який піддався тиску ровесників у загальній атмосфері «усі п'ють», вживає алкоголь на вечірці, і це є ознакою імпульсивної поведінки. Підліток у таких випадках, як правило, швидко реагує поведінкою на ситуацію, що відбувається довкола нього, й так само

швидко може розкаюватися у скоєному. Це шкідлива поведінка для підлітка, але у певному сенсі, нормативна.

Коли ж вживання алкоголю стає свідомим і перетворюється на повсякденну звичку, підліток ігнорує всі заклики батьків. Відтоді стають наявними ознаки, які свідчать про те, що вживання алкоголю заважає шкільному навчанню і життю родини в цілому, що стає приводом для занепокоєння і спонукає до обговорення причин деструктивної поведінки та шляхів її подолання.



Деструктивна поведінка – це руйнівні дії підлітка (вербальні чи практичні), які можуть бути спрямовані на самого себе або зовнішній світ і проявлятися в нападах агресії, гніву чи ворожості.

Тобто головною ознакою деструктивної поведінки є її руйнівний характер, спрямований на будь-що: стосунки, злагоду, здоров'я, успіх, дружбу тощо, а також фізичні об'єкти.

Загалом можна виокремити два типи деструктивної поведінки, які різняться за своїми цілями.

Перший тип – зовнішньо деструктивна поведінка, цілі якої спрямовані на порушення соціальних норм (моральних, етичних, культурних), прийнятих у суспільстві.

Зазвичай такий тип поведінки класифікується як асоціальний. У цьому випадку прояви деструктивної поведінки підлітка можуть стати джерелом підвищеної небезпеки не лише для нього самого, а й для його оточення і суспільства в цілому.

Деструктивна поведінка може спричинити й антисоціальних форм вияву, які порушують правові норми і стосовно яких законодавством України передбачено конкретні випадки настання юридичної відповідальності неповнолітніх з 16 років, а за вчинення деяких кримінальних злочинів – з 14. Загалом виділяють цивільну, адміністративну та кримінальну відповідальність.

Прояви зовнішньо деструктивної поведінки:

- **умисне заподіяння фізичних збитків іншим людям** (побої, хуліганство, крадіжки, вбивство);
- **моральне приниження інших людей** (участь у булінгу (цькуванні), провокування конфліктів);
- **порушення соціальних норм** (шкільні прогули або відмова від навчання, ухід із дому, бродяжництво, агресивна поведінка, обман);
- **вандалізм** (псування неживих предметів, пам'яток культури, історії, витворів мистецтва, графіті (настінні малюнки) непристойного характеру);
- **жорстокість до тварин** (знущання, тортури, омертвлення);
- **екоцид** (нанесення збитків об'єктам природи: підпали, забруднення природного середовища, знищення тварин);
- **лихослів'я** (вживання нецензурної лексики).

Другий тип – внутрішньо деструктивний, спрямований на саморуйнацію та дезінтеграцію власної особистості.

Такий тип поведінки надає підліткові у психологічному плані тимчасове короткочасне полегшення, проте заважає вести життя, яке забезпечує його благополуччя.

Прояви внутрішньо деструктивної поведінки:

- **зловживання** алкоголем/наркотиками, куріння;
- **розлади харчової поведінки** (переїдання, голодування, недоїдання);
- **дії з ризиком для життя** (зацепінг, паркур та ін.);
- **надмірна видозміна власного тіла** (татування, пірсинг, шрамування);

- **патологічна пристрасть до комп'ютерних та азартних ігор;**
- **імпульсивна та ризикована сексуальна поведінка** (безладні статеві стосунки, проституція та ін.);
- **самоушкодження** (різання, висмикування волосся, опіки);
- **спроба самогубства** (навмисне позбавлення себе життя).

Зрозуміло, що деструктивна поведінка загрожує в першу чергу благополуччю самого підлітка, негативно впливає на його психічне, фізичне, ментальне здоров'я, створює підґрунтя для появи значних психологічних і соціальних девіацій у дорослому житті.

Так само деструктивна поведінка особи є небезпечною для суспільства. До її соціальних наслідків відносять правопорушення, зростання захворювань, пов'язаних із тютюновою і наркотичною залежністю, смертність у результаті нещасних випадків, ДТП, вживання психоактивних речовин, суїцидів. Серед економічних наслідків – величезні витрати на лікування, реабілітацію, усунення правопорушень, утримання відповідних інституційних закладів та установ.

Як різновид деструктивної поведінки підлітка виділяють **деструктивну поведінку в школі**, що є проблемною як така, що не відповідає правилам освітнього середовища, відволікає вчителя від проведення навчальних занять та заважає навчанню інших дітей. Свідоме негативне втручання школяра в освітній процес є деструктивним.

Виділяють **5 форм деструктивної поведінки в школі**:

1. агресивні дії;
2. руйнування шкільного майна;
3. порушення громадського порядку;
4. протидія авторитетам;
5. саморуйнування.

За даними зарубіжних опитувань (Buchanan і Ritchie), кожен шостий старшокласник мав прояви деструктивної поведінки, наслідки якої негативно вплинули на школу і навіть вийшли за її межі. Найпоширенішими видами деструкції є порушення шкільного порядку, зриви занять, а також створення загальної атмосфери непокори, яка стає ґрунтом для виникнення серйозних інцидентів. До них відносять прогули, вживання в школі алкоголю і наркотиків, злочинність [17].

Водночас деструктивні риси може мати не лише реальна поведінка підлітків, але й віртуальна.

Проведене британськими вченими дослідження (взяли участь понад 12 тисяч школярів) показало, що юнаки і дівчата, які «заходили» до соціальних мереж більше ніж тричі на день, були схильні до психологічних розладів, наслідком яких стає кібербулінг (особливо дівчата).

Форми деструктивної поведінки підлітків у школі можуть мати як прямий, так і прихований характер стосовно суб'єктів освітнього процесу. У будь-якому випадку кожна з форм призводить до загальної деморалізації освітнього простору, негативно впливає на психологічний стан вчителів, які часто відчують труднощі, не маючи достатньо ефективних засобів протидії такій поведінці.



Бунтарська (протестна) поведінка підлітка стає руйнівною. На які ознаки варто звертати увагу тим, хто поруч, – батькам, братам/сестрам, вчителям, сусідам?

Психологічні ознаки:

- підвищена збудливість, тривожність, яка переростає в грубість, відверту агресію;
- зацикленість на негативних емоціях;
- схильність до депресії і депресивний стан;
- прояв нав'язливих рухів (часте моргання, обкушування нігтів, пересмикування плечима, хмикання чи шмигання носом та ін.);
- нездатність співпереживати, співчувати іншим людям;
- втрата попереднього емоційного контакту з однокласниками і стремління показати свою «безстрашність» оточенню;
- прагнення бути в центрі уваги в будь-який спосіб;
- відлюдкуватість, відчуженість у шкільному середовищі;
- відсутність друзів, низькі комунікативні навички;
- уникнення зорового контакту (відводить погляд, намагається дивитись вниз, собі під ноги).

Зміни у зовнішньому вигляді:

- використання деструктивної символіки у зовнішньому вигляді (одяг з агресивними написами і зображеннями, зміна взуття на більш грубе або воєнізоване);
- наявність (поява) синців, ран, подрипин на тілі або голові;
- небажання стежити за своїм зовнішнім виглядом;
- сліди фарби на одязі, руках (результат використання аерозольних балонів для поширення адрес/реклами місць збуту наркотиків);
- поява у неповнолітнього дорогого взуття, одягу, інших речей, власних коштів, джерело отримання яких він не може пояснити (даний факт може свідчити про отримання доходу від торгівлі наркотиками).

Поведінкові зміни (зовнішні ознаки):

- пасивний протест (втечі з дому, бродяжництво, відмова від прийомів їжі та від спілкування);
- конфліктна поведінка – часті конфлікти з вчителями й однолітками, участь у цькуванні слабших (булінг);
- різкі і несподівані зміни у поведінці (відмова від навчання, участі в шкільних заходах, секціях, пропуски занять з неповажних причин, втрата інтересу до улюбленого навчального предмету);
- прояв інтересу до огидних видовищ, сцен насильства;
- участь у підпалах, розвагах з використанням легкозаймистих та вибухонебезпечних речовин;
- ведення зошита/записної книжки для запису імен інших людей та агресивних висловлювань на їхню адресу або негативних малюнків (може бути ознакою загроз конкретним людям);
- трансляція деструктивного контенту в соціальних мережах (викладання особистих фото, пересилання вподобаних фото, «лайки» подібного контенту);
- нав'язливе малювання страшних/загрозливих картини, монотонне заштриховування паперу;
- участь в утворенні неформальних асоціальних груп однолітків (педагогічно занедбані діти, бездоглядні підлітки, схильні до протиправної поведінки);
- жорстоке поводження з тваринами, бійки з однолітками, іншими людьми;
- наслідування асоціальних форм поведінки «авторитетного» оточення (сліпе копіювання негативних дій, мови, манери одягатися, ін.);
- поява у неповнолітнього (або придбання ним) предметів і речовин, які можуть бути використані для закладки наркотиків (складані складні ножі, що застосовуються для

створення отворів в стінах будинків, порожнин в ґрунті (зазвичай на лезі залишаються сліди землі, вапна, бетону або фарби); пластикові пакети малого розміру; аерозольні балони з фарбою, трафарети для поширення інформації/адрес про місця продажу наркотиків);

- використання у розмові нових, невластивих для конкретного неповнолітнього слів, у т.ч. термінів, виразів, кримінального сленгу, вияви незвичної манери говоріння, яка справляє враження «заїждженої платівки» через повторювання ніби завчених текстів.

У поведінці підлітка можуть проявлятися декілька ознак одночасно. Це може бути випадковість чи слідування тінейджерській моді (наприклад, носіння одягу лише чорного кольору), а водночас і сигналом для ретельнішої уваги з боку батьків та вчителів.



Системне повторювання деструктивних дій вказує не просто на наявність «нормативних» особливостей підліткового віку, а й засвідчує появу патологічних рис особистісного розвитку.

Поряд з цим, для розуміння дорослими орієнтирів у прийнятті рішень щодо запобігання деструктивній поведінці підлітків, важливо розрізняти **рівні (глибину) деструктивної поведінки**:

- **початковий** – поодинокі ознаки деструктивної поведінки;
- **ускладнений** – збільшена кількість, частота, тривалість прояву ознак деструктивної поведінки;
- **екстремальний** – це небезпечні дії, які є реальною загрозою життю та здоров'ю підлітка або оточенню.



ВАЖЛИВО! Початкові деструктивні ознаки також мають стурбувати батьків і вчителів, спонукати їх приділити увагу підлітку, з'ясувати причини, аби така поведінка не поглиблювалася, не узвичаювалася і не закріплювалася.

Завдання для самоперевірки до параграфу 1.1. ¹

1. Що таке деструктивна поведінка підлітка?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Саморуйнівна поведінка.
- б) Руйнівна поведінка, спрямована на себе і зовнішній світ.
- в) Поведінка, яка руйнує правові норми суспільства.

2. Які поведінкові дії належать до зовнішньої деструктивної поведінки (ЗДП), а які до внутрішньої деструктивної поведінки (ВДП)?

Розподіліть відповіді правильно

- а) Вандалізм.
- б) Відмова від їжі, голодування.
- в) Пірсинг, татуювання.
- г) Знущення над тваринами.
- д) Лихослів'я.
- е) Патологічна пристрасть до комп'ютерних ігор.
- є) Екоцид.

¹ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

- ж) Зловживання алкоголем.
- з) Прогули шкільних занять.
- д) Спроби самогубства.
- и) Залучення до секс-бізнесу.
- і) Булінг.

1.2. Фактори деструктивної поведінки підлітків

Існує багато підходів до визначення факторів деструктивної поведінки підлітків. Їх можна об'єднати у три групи.

1. ускладнення нейропсихічного розвитку підлітків, порушення емоційної сфери і психопатичні відхилення;
2. соціальне середовище: батьківська сім'я, групи ровесників, до яких вони входять, шкільне середовище;
3. психологічні фактори.

Перша група факторів – ускладнення нейропсихічного розвитку підлітків, порушення емоційної сфери і психопатичні відхилення.

Серед психічних захворювань, які спричиняють деструктивну поведінку, можуть бути:

- *тривожні розлади*, які характеризуються виснажливим страхом, занепокоєнням і стресом;
- *депресія* як непереборний смуток і втрата інтересу;
- *розлади харчової поведінки* і такі патологічні стани, як анорексія (повна відсутність апетиту попри об'єктивну потребу організму в харчуванні), булімія (патологічно підвищене відчуття голоду, внаслідок чого особа з'їдає надмірну кількість їжі) і переїдання.
- *розлади особистості*: нездатність до здорових стосунків з іншими людьми;
- *психічна травма* – це психологічний і фізіологічний процес, який виникає внаслідок впливу на людину події, яка несе об'єктивну або суб'єктивну загрозу фізичній, психічній цілісності для неї самої або для її оточення (особливо найближчого);
- *посттравматичний стресовий розлад* – повторне переживання болісних спогадів, пов'язаних із психотравмою (особа стала жертвою чи свідком насильства, ДТП, воєнних дій, стихійного лиха і под.) та намагання уникати усього, що їх спричиняє.

Водночас вчені схильні вважати, що лише 5–6% неповнолітніх, схильних до руйнівної й антисоціальної поведінки, мають такі психічні проблеми. До прикладу, більше половини підлітків на момент здійснення вбивства чи інших тяжких злочинів не мали жодних труднощів в нейропсихічному й когнітивному розвитку, а також (за визначенням Moffitt) – проблем з контролем емоцій. Інший дослідник, K. Newman, аналізуючи випадки застосування вогнепальної зброї в школі, зазначає, що підлітки, які вчиняли стрілянину по вчителях або однокласниках, не відрізнялися від більшості однолітків ані успішністю, ані кількістю друзів, ані інтересам. Крім того, не мали явних проблем з дисципліною. Ці дані вказують на те, що індивідуально-психологічні характеристики не можуть бути підставою для однозначного тлумачення причин деструктивної поведінки [14].

Друга група факторів – соціальне середовище підлітків: батьківська сім'я, групи ровесників, до яких вони входять, шкільне середовище.

Вплив сім'ї визначається як провідний. Найчастіше деструктивна поведінка пов'язується із освітнім і соціальним статусом батьків, їх взаєминами з дитиною та між собою, рівнем доходу сім'ї тощо. Копіювання негативних моделей поведінки дорослих є найбільш очевидним фактором виникнення деструктивної поведінки дітей.

Зокрема дослідник Heide виявив, що підлітки, які чинили вбивство, керувались розповідями значно старших за віком людей. А дослідник Shoemaker довів, що підлітки наслідують насильство як приклад знайомих дорослих.

Водночас виділяють типи сімей, які створюють умови «підвищеного ризику» для появи деструктивної поведінки підлітка. Це, зокрема, сім'ї, які **перебувають у складних життєвих обставинах** та не можуть самостійно подолати або мінімізувати негативний вплив таких обставин, зокрема серед таких обставин можуть бути:

- жорстоке поводження з дитиною в сім'ї; насильство в сім'ї (у тому числі щодо дитини);
- відсутність постійного місця роботи у працездатних членів сім'ї (особи); малозабезпеченість, безробіття одного з членів сім'ї (особи), що негативно впливає на виконання батьківських обов'язків, призводить до неналежного утримання дитини та догляду за нею;
- відсутність житла, придатного для проживання;
- відбування покарання у виді обмеження волі або позбавлення волі на певний строк, взяття під варту одного з членів сім'ї;
- тривала хвороба, встановлена інвалідність, вади фізичного та/чи психічного розвитку батьків, що негативно впливають на виконання батьківських обов'язків;
- ухиляння батьків від виконання обов'язків з виховання дитини тощо.

Окрім того, можна виділити типи сімей, в яких діти зазнають негативного впливу та, відповідно, демонструють деструктивну поведінку:

1. сім'ї, в яких немає батьків (відсутні фактично або документально, в тому числі, де батьки є трудовими мігрантами), діти виховуються бабусями/дідусями, тітками/дядьками;
2. сім'ї, члени яких зловживають психоактивними речовинами (наркотиками та/або алкоголем);
3. сім'ї, в яких є психічно хворі батьки, через що відсутні умови для повноцінного розвитку підлітка як особистості.

Окрему групу ризику становлять підлітки, які виховуються поза межами сім'ї в закладах інституційного догляду.

Вплив групи ровесників. Часто символічним ритуалом входження до такої групи може бути проходження відповідних випробувань, отримання «руйнівного досвіду», коли підлітку необхідно зробити самоушкодження (порізи, татуювання, шрамування, проколи тіла, ін.), або ж якісь зовнішньо деструктивні дії – крадіжку, побиття тощо. Такі дії мотивовані бажанням стати «своїм», щоб увійти до групи, яка стає для підлітка значущим (референтним) оточенням. Входження в групу ровесників із антисоціальною поведінкою практично завжди призводить до криміналізації особи.

Не варто заперечувати ролі **шкільного середовища**, яке може провокувати або посилювати деструктивну поведінку підлітка, який у системі шкільних відносин, як правило, отримує схвальні відгуки та підтримку авторитетних для нього людей, дотримується відповідних норм поведінки та прагне відповідати властивій йому соціальній ролі. Не залучений або ігнорований підліток не отримує відповідної позитивної підтримки, його дії не помічають вчителі і ровесники, через що не відбувається важлива умова його особистісного зростання та самовизначення в соціальному світі через ровесників. Результатом цього є занижена самооцінка підлітка, готовність порушувати правила групи зокрема і правила поведінки в школі взагалі.

Зрештою, не залучені до бажаного колективу підлітки вдаються до крадіжок речей однокласників, пошкодження майна школи. Ця теза має велике значення для розуміння ролі вчителів та організаторів шкільного життя у попередженні деструктивної поведінки підлітків.

Третя група факторів – психологічні. Деструктивна поведінка підлітка має глибинні корені першопричин. Зокрема, підлітковий вік характеризується суттєвими змінами у фізичній та емоційній сферах дитини через гормональну перебудову. Даний період називається пубертатним – це період, який починається з початком статевого розвитку і завершується досягненням фізіологічної та психологічної зрілості. Це, в свою чергу, породжує у підлітка внутрішні конфлікти, тобто суперечливі переживання між новими потребами у прояві дорослості, відстоюванні власної точки зору, незалежності, самодостатності тощо та стереотипним ставленням оточення (особливо найближчого) до нього як до дитини, залежної від дорослих. Результатом чого з боку підлітка можуть стати різні прояви імпульсивної, несподіваної, складної для дорослих поведінки.

Аналізуючи поведінкові прояви, обумовлені зазначеними психологічними причинами, психологи виділяють щонайменше 10 із них, які можуть впливати на виникнення непорозумінь та конфліктів, невірно трактуватися дорослими та зрештою – призводити до деструктивної поведінки підлітка.

Назвемо їх:

1. **прояви реакції активного протесту** виникають у кризових для підлітка ситуаціях і виявляються у вигляді агресивної поведінки, грубості, неслухняності; мають чітку спрямованість проти певних осіб, які цю ситуацію створили, – так підлітки «повідомляють» про те, що вони незадоволені тим, як їх виховують, і що мають на все власні погляди;
2. **прояви реакції пасивного протесту** обумовлені прагненням позбутися складної для підлітка ситуації, що завжди супроводжуються почуттям образи, втратою колишнього емоційного контакту і проявляються втечами з дому, бродяжництвом, відмовами від їжі та спілкування з найближчим оточенням;
3. **прояви реакції відмови** пов'язані з почуттям відчаю і проявляються в рішучому ухиленні від контактів з оточенням, відмовою від звичних бажань і захоплень, страхом перед усім новим, побоюванням справжньої відповідальності на тлі дитячої ідентичності;
4. **прояви реакції імітації** є наслідуванням форм поведінки авторитетного оточення, яке насправді може відігравати негативну роль, якщо імітує дії асоціального лідера або неприйнятні для нашого суспільства моделі поведінки (наприклад, не найкращі зразки масової культури), причиною чого стає помилковий, ірраціональний або автоматичний тип мислення;
5. **прояви реакції компенсації і гіперкомпенсації** зазвичай маскують якусь слабку сторону особистості, а також відіграють роль захисних особистісних реакцій; часом мають переважно карикатурний характер і схильність до перебільшення (в основі багатьох легковажних вчинків полягає прагнення показати оточенню свою «безстрашність»);
6. **прояви реакції емансипації** є підвищеним прагненням підлітка до незалежності і самоствердження, що проявляються в певному запереченні соціально позитивного досвіду старшого покоління і, як наслідок, – в переоцінці значення власних життєвих спостережень;
7. **прояви реакції захоплення** тісно пов'язані з нахилами та інтересами особистості і проявляються у задоволенні будь-яких потреб, що часто супроводжуються беззмістовним проведенням часу на вулиці, в т.ч. азартними іграми тощо, а також егоцентричними інтересами, які полягають у прагненні бути в центрі уваги будь-якою ціною;
8. **прояви реакції групування** складають найважливішу рису підлітків і проявляються у прагненні утворити неформальні групи серед однолітків, які зазвичай доволі стабільні і забезпечують схвалення і підтримку близькому оточенню для самоствердження і відчуття себе успішним, особливо, якщо це неможливо в сімейному колі чи шкільному середовищі;

9. **прояви реакції сексуального потягу** пов'язані з підвищеною активністю підкіркових структур мозку підлітка, гормональної перебудови, що забезпечує пубертатний «стрибок» зростання, формує статеві бажання і супроводжується різноманітними формами його задоволення, серед яких прояви безпосередньої сексуальної активності (мастурбація, ранні сексуальні зв'язки, транзиторна (короткочасна) підліткова гомосексуальність, демонстрація статевих органів), а також випадки агресивної садистичної поведінки;
10. **прояви реакції саботажу** – це невиконання потрібних узгоджених дій у взаємодії з іншими. Це бунтівна поведінка підлітка з метою намагання утримання відчуття влади і контролю над кимось/чимось, що по суті є помилковим способом здобуття авторитету і насправді притаманне багатьом людям.

Лише на основі аналізу та врахування основних причин деструктивної поведінки підлітка визначаються зміст, форми і методи виховної роботи.

Завдання для самоперевірки до параграфу 1.2. ²

1. Що є причинами деструктивної поведінки підлітка?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Психічна травма, цькування у школі, домашнє насильство.
- б) Вплив сім'ї, психологічні причини, шкільне середовище.
- в) Його нейропсихічний розвиток, соціальне середовище, психологічні особливості пубертатного періоду.

2. Яка психологічна реакція передбачає наслідування підлітком форм поведінки авторитетного оточення, що може відігравати негативну роль через асоціальний спосіб життя або неприйнятні для суспільства моделі поведінки?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Реакція імітації.
- б) Реакція групування.
- в) Реакція саботажу.
- г) Реакція емансипації.

1.3. Домашнє насильство та жорстоке поводження з дітьми як причина деструктивної поведінки підлітків

Як зазначалося вище, стосунки у сім'ї та особливості виховання дитини мають величезний вплив на її поведінку.



Однією з причин деструктивної поведінки підлітків є домашнє насильство та жорстоке поводження з дитиною саме вдома.

² Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

Що таке жорстоке поводження з дітьми та домашнє насильство

У 1962 році американський лікар, дитячий рентгенолог, професор університету штату Колорадо С. Кемп опублікував зі співавторами статтю, в якій описав так званий «синдром побитої дитини» (Childbattered syndrome). Цей термін був вжитий для того, щоб охарактеризувати клінічні прояви фізичного насильства над дітьми молодшого віку, наслідком чого були синці, переломи кісток, відкриті рани, струси і гематоми головного мозку, інші фізичні травми. Раніше наявність подібних травм у дітей, як і цілому проблема в цілому, в суспільстві не обговорювались. Стаття мала широкий розголос і привернула увагу громадськості, внаслідок чого у переважній більшості штатів США були прийняті юридичні закони, що передбачали кримінальну відповідальність батьків, опікунів або піклувальників за жорстоке поводження з дітьми. Крім того, закони зобов'язували медичних і соціальних працівників, педагогів, інших людей, що працюють з дітьми, повідомляти відповідним службам про підозру або виявлення фактів батьківської жорстокості стосовно дітей [14].

Через понад 50 років накопичено масштабні докази того, що жорстоке поводження з дітьми стало глобальною світовою проблемою, що визнана основною причиною дитячого травматизму та смертності. Жорстоке поводження з дітьми проявляється у різних формах, глибоко вкоренилося в культурних, економічних та соціальних нормах, і українське суспільство, на жаль, не є виключенням.



Згідно з дослідженнями Ради Європи, кожна п'ята дитина в Україні зазнає різних форм сексуального насильства від розбещення до зґвалтування. Кожна третя дитина стає жертвою фізичного насильства, а кожна друга – психологічного.

Насильство – поняття достатньо широке й охоплює такі різновиди насильницької поведінки щодо дітей, як психологічне, фізичне, сексуальне насильство та нехтування їхніми потребами.

В українському законодавстві існує два поняття, що визначають насильство стосовно дітей як «домашнє насильство» та «жорстоке поводження з дитиною» [3, 7].



Поняття «жорстоке поводження з дитиною» охоплює різні види насильницької поведінки стосовно дітей і є більш ширшим за змістом, аніж «домашнє насильство», що трактують як різновид жорстокого поводження з дитиною.

Насильницькі дії – це умисні вчинки, спрямовані на підкорення іншої людини своїй волі (у даному разі йдеться про підкорення дитини волі батьків, ровесників тощо).

Насильство щодо дитини – це будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного, економічного спрямування чи бездіяльність щодо дитини з боку дорослої людини або іншої дитини, якщо ці дії порушують права, завдають шкоди фізичному чи психічному здоров'ю.

Домашнє насильство та жорстоке поводження з дитиною – це ганебні явища, спричинені діяльністю або бездіяльністю дорослих.

Домашнє насильство щодо дитини – це будь-які умисні дії батьків чи осіб, які їх замінюють, та/або іншої дитини, фізичного, сексуального, психологічного, економічного характеру чи бездіяльність (нехтування базовими потребами в їжі, одязі, емоційному теплі, підтримці, розвитку, безпеці тощо; недбале ставлення до дитини загалом), якщо ці дії порушують її права, завдають шкоди фізичному та/або психічному здоров'ю.

Дитина, яка постраждала від домашнього насильства, – це особа, яка не досягла 18 років, зазнала домашнього насильства у будь-якій формі або стала свідком (очевидцем) такого насильства.

Поняття **«домашнє насильство»** за своєю сутністю є несумісним з поняттям сім'я, адже родина має передусім давати захист, любов і турботу, створювати відчуття безпеки.



Натомість, за даними досліджень, розповсюдження випадків насильства над дітьми в сім'ї складає від 3% до 30% загальної чисельності дитячого населення у світі [6; 8].

Прийнято виділяти окремі форми домашнього насильства, але основним елементом, що їх об'єднує, є вкрай негативний вплив на дитину, її психічний і фізичний розвиток. Життя дітей, які потерпають від насильства, непередбачуване і сповнене тривоги та неспокою. Вони постійно в очікуванні: що трапиться зараз чи пізніше? Чи отримають стусана, чи кричатимуть на них, чи нагодують? А, може, відмовлять у спілкуванні і виженуть? Невизначеність всьом руйнує відчуття безпеки, спричиняє гнітючих переживань, самотності й незахищеності.

Форми домашнього насильства

Відповідно до Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» виділяють 4 його форми [2]:

1. Економічне
2. Фізичне
3. Психологічне
4. Сексуальне

Економічне насильство (нехтування потребами дитини) – це хронічна нездатність чи небажання батьків або осіб, які доглядають за дитиною, забезпечити відповідно до віку її основні потреби в турботі, харчуванні, одязі, житлі, медичному догляді, освіті та захисті.

Типовими **різнovidами** економічного насильства щодо дітей є:

- залишення дитини без нагляду;
- трудова експлуатація (використання дитячої праці), яка перешкоджає або унеможливує здобуття дитиною освіти та ставить під загрозу її життя, здоров'я, нормальний фізичний та психічний розвиток;
- примушення дитини до протиправних дій в економічній сфері (крадіжок, жебрацтва тощо);
- позбавлення (погроза позбавлення) житла (а також житлової площі батьків) і грошового утримання, на яке дитина має законне право (аліменти, пенсія, стипендія тощо);
- відібрання документів, без яких дитина не може продовжити освіту або влаштуватися на бажану для неї роботу, якщо вік таку можливість передбачає;
- існування за рахунок дитини (присвоєння її пенсії за інвалідністю чи інших соціальних виплат, примушення до збору пляшок або пошуку харчів чи одягу на смітнику тощо);
- позбавлення дитини належних умов проживання та харчування, відсутність необхідної уваги, піклування, захисту (бездоглядність) тощо.

Нехтування потребами дитини має місце не лише у сім'ях з низьким матеріальним становищем. Іноді батьки або особи, які їх замінюють, поведуть себе таким чином через відсутність батьківських компетенцій (приклад – випускники інтернатів) тощо.



Економічне насильство в сім'ї є дуже небезпечним з огляду на криміналізацію дітей та підлітків, адже, не маючи змоги легально отримувати та витратити коштів, вони вдаються до жебрацтва, крадіжок, азартних ігор тощо.

Фізичне насильство – це дії, що призводять до фізичного травмування дитини внаслідок відносно легких ударів рукою, стусанів, щипання, смикання, штовхання до крайніх форм фізичного насильства – побиття, шмагання ременем, катування, припікання гарячими предметами, рідинами, запаленими сигаретами, укусів та ін.

Фізичне насильство включає також залучення дитини до вживання наркотиків, алкоголю, пропонування їй медичних препаратів, що викликають одурманення (наприклад, снодійних, що не прописані лікарем). Фізичне насильство може проявлятися у вигляді дій, які завдають шкоди здоров'ю або становлять загрозу життю дитини, наприклад, коли її виганяють на мороз без теплого одягу, замикають на тривалий час у часто непристосованому для перебування дітей приміщенні, позбавляють їжі, пиття тощо. Крім того, фізичним насильством є грубе порушення необхідного режиму, коли дорослі вночі галасують, заважаючи дитині спати, часто будять, змушуючи виконувати домашні завдання чи будь-які інші накази.

Різновидом фізичного насильства є **синдром «струшеної дитини»**, коли її щосили трясуть, що навіть без видимих ознак може викликати внутрішні крововиливи та пошкодження кісток.

Фізичне насильство – одна з найпоширеніших його форм. У нашій країні фізичні покарання дітей, **всупереч законодавству**, є звичайною практикою «виховання». Ст. 150 Сімейного кодексу України забороняє будь-які види експлуатації батьками своєї дитини, її фізичні покарання, а також застосування інших видів покарань, які принижують людську гідність [13, с. 197].

Психологічне насильство – форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, приниження, переслідування, залякування, обмеження в пересуванні, вторгнення в простір дитини, звинувачення, постійну критику, кепкування, відмову вислухати дитину та інші нефізичні форми її відторгнення або ворожості щодо неї. Психологічним насильством є також залучення дитини до протиправної поведінки, а також обставини, коли дитина стає свідком домашнього насильства [11].

Психологічне (емоційне) насильство є основою всіх видів насильства і зневаги до дітей як постійний емоційний тиск, що призводить до тяжких і тривалих негативних наслідків в емоційному розвитку, формує страх за особисту безпеку та безпеку близьких осіб, а через це – й нездатність захистити себе, що завдає шкоди психічному здоров'ю.

Сексуальне насильство – це протиправне посягання дорослих на статеву недоторканість дитини.

Сексуальні зловживання щодо дитини – це контакти або взаємодія між дитиною і дорослим або значно старшою дитиною, в яких потерпілі (жертви) були виконавцями чи засобами сексуальної стимуляції.

Ігнорування потреб дитини	Відторгнення						
виявляється в нездатності та/або небажанні батьків виявляти прив'язаність, любов і турботу про дитину; позбавленні її емпатії; ігноруванні потреб у безпечному оточенні, підтримці, спілкуванні тощо.	виявляється в приниженні дитини, в т.ч. публічному, висуненні до неї надмірних, невідповідних до віку чи можливостей вимог, публічній демонстрації негативних якостей дитини, формуванні в неї почуття сорому і провини за прояви природних емоцій (страх, плач, гнів, ін.), жорсткій критиці тощо.						
Погрози і тероризування	<table><tr><td>Основні типи психологічного насильства [13, с. 195]</td><td>Розбещення</td></tr><tr><td>Ізоляція</td><td></td></tr><tr><td>передбачає встановлення безпідставних обмежень на соціальні контакти дитини з однолітками, родичами чи іншими дорослими, а також на побудову власних взаємин з однолітками; відсутність у дитини права вільного пересування і виходу з домівки (наприклад, батьки примусово переводять дитину на домашнє навчання) тощо.</td><td>передбачає мотивування дитини до антисоціальної поведінки (крадіжки, вандалізм, інші протиправні дії); заохочення деструктивної поведінки, зокрема залучення до вживання алкоголю, наркотиків тощо.</td></tr></table>	Основні типи психологічного насильства [13, с. 195]	Розбещення	Ізоляція		передбачає встановлення безпідставних обмежень на соціальні контакти дитини з однолітками, родичами чи іншими дорослими, а також на побудову власних взаємин з однолітками; відсутність у дитини права вільного пересування і виходу з домівки (наприклад, батьки примусово переводять дитину на домашнє навчання) тощо.	передбачає мотивування дитини до антисоціальної поведінки (крадіжки, вандалізм, інші протиправні дії); заохочення деструктивної поведінки, зокрема залучення до вживання алкоголю, наркотиків тощо.
Основні типи психологічного насильства [13, с. 195]	Розбещення						
Ізоляція							
передбачає встановлення безпідставних обмежень на соціальні контакти дитини з однолітками, родичами чи іншими дорослими, а також на побудову власних взаємин з однолітками; відсутність у дитини права вільного пересування і виходу з домівки (наприклад, батьки примусово переводять дитину на домашнє навчання) тощо.	передбачає мотивування дитини до антисоціальної поведінки (крадіжки, вандалізм, інші протиправні дії); заохочення деструктивної поведінки, зокрема залучення до вживання алкоголю, наркотиків тощо.						

Різновиди поведінки дорослих, які визначаються як сексуальне насильство над дітьми, містять фізичний контакт або є безконтактними:

- роздягання дитини;
- підглядання за нею;
- демонстрація дитині статевих органів дорослих (ексгібіціонізм);
- поцілунки з дитиною в явно вираженій сексуальній манері;
- пестощі дитини (торкання грудей, живота, гениталій, внутрішніх сторін стегон, сідниць) або прохання (спонукання, примушення) дитини робити те ж саме;
- мастурбація (стимуляція дорослим власних статевих органів та еrogenних зон перед дитиною та/або органів дитини);
- залучення дитини до стимуляції статевих органів чоловіка (феліяція) та його еrogenних зон;
- залучення дитини до стимуляції статевих органів жінки (кунілінгус) та її еrogenних зон;
- «сухий статевий акт» шляхом торкання та стимулювання (потирання) статевих органів дитини одночасно зі щільним притисканням її до себе;
- проникнення пальцями/предметами до вагіни дитини або її заднього проходу;
- статевий акт з дитиною.

Жорстоке поводження з дитиною – це будь-які форми фізичного, психологічного, сексуального або економічного насильства, зокрема домашнього, а також будь-які незаконні угоди стосовно дитини (вербування, переміщення, переховування, передача або одержання з метою експлуатації із застосуванням обману, шантажу чи уразливого стану дитини) [4].

Форми жорстокого поводження з дитиною:

- будь-які форми рабства або практики, подібної до нього, зокрема продаж дітей та торгівля ними, боргова залежність, примусова чи обов'язкова праця, в т.ч. вербування дітей для використання їх у збройних конфліктах;
- притягнення у різний спосіб до проституції, виробництва зображень, кіно- та відеопродукції, комп'ютерних програм, інших дій порнографічного змісту;
- робота, яка за характером чи умовами виконання може заподіяти шкоди фізичному або психічному здоров'ю дитини;
- втягнення дитини в жебрацтво та її використання в ньому (систематичне випрошування грошей, речей, інших матеріальних цінностей у сторонніх осіб);
- втягнення дитини у злочинну діяльність, залучення до вживання алкоголю, наркотичних засобів, психотропних речовин;
- дії, що призвели до виникнення обставин, за яких дитина стала очевидцем злочину проти життя, здоров'я, волі, честі, гідності, статевої свободи, статевої недоторканності особи;
- діяння (дії або бездіяльність) у формі домашнього насильства, внаслідок якого дитина постраждала або стала свідком (очевидцем);
- діяння (дії або бездіяльність) домашнього насильства, в якому дитина є кривдником/цею;
- булінг (цькування) стосовно дитини;
- булінг (цькування) дитиною.



ВАЖЛИВО! Оскільки переважну частину часу діти різного віку проводять в освітніх закладах (центрах розвитку, дитячих шкільних та дошкільних установах), будь-які їх працівники повинні виявляти та своєчасно реагувати на ймовірні небезпеки, загрози життю та/або здоров'ю дитини.

У випадках, коли виникає підозра в тому, що дитина стала жертвою домашнього насильства чи жорстокого поводження, або існує реальна загроза його вчинення з боку батьків, піклувальників, однолітків, вчителів або інших осіб, необхідно **терміново** повідомити про це службі у справах дітей та поліції.

Небезпека для дитини – реальна ймовірність завдання найближчим часом (години/дні) шкоди її життю і здоров'ю у разі відсутності оперативного втручання фахівців соціальної сфери у справі сім'ї.

Загроза життю або здоров'ю дитини – обставини, що можуть призвести чи призвели до тяжких наслідків для життя, стану здоров'я та розвитку дитини, зокрема спричинили тяжку, у тому числі невиліковну, хворобу, тілесні ушкодження середньої тяжкості або тяжкі тілесні ушкодження, заподіяли шкоди нормальному фізичному, духовному, моральному розвитку дитини, у зв'язку з чим вона потребує допомоги [4].

Обставини, які допоможуть працівникам закладів освіти визначити наявність небезпеки для дитини, загрози її життю або здоров'ю:

- відсутність належного харчування, необхідної медичної допомоги та догляду відповідно до віку;
- залишення дитини віком до 7 років в приміщенні чи громадському місці без нагляду (припустимо для осіб від 14 років); залишення без нагляду хворої дитини або дитини у безпорадному стані;
- залишення дитини віком до десяти років більше ніж на півгодини на вулиці без відповідного для природно-кліматичних умов одягу або без дотримання відповідно до віку температурного режиму;
- залишення дитини під наглядом осіб з наявними ознаками алкогольного чи наркотичного сп'яніння, перебування під дією психоактивних речовин, вираженого психічного розладу;
- раптові проблеми батьків зі здоров'ям (втрата свідомості, напади епілепсії, серцевий напад тощо);
- обставини стихійного лиха, техногенних аварій, катастроф, воєнних дій, збройних конфліктів тощо;
- наявна у правоохоронних органів інформація про можливий та/або підтверджений факт вчинення злочину проти життя, здоров'я, волі, честі, гідності, статевої свободи, статевої недоторканності дитини, у тому числі викрадення, торгівлі дітьми.

Відмінність конфлікту від насильства

У будь-якій сім'ї за будь-яких стосунків між членами сім'ї можуть виникати конфлікти, і це – нормальне явище. А якщо конфлікти стають нормою життя, то виникає питання, чи йдеться про систематичні конфлікти у цій сім'ї, чи ж про насильство?

В чому їх відмінність?

Під **конфліктом** розуміється зіткнення різних інтересів, цілей, позицій, думок чи поглядів, що передбачає пошуку варіантів вирішення складної ситуації шляхом обговорення усіма учасниками взаємодії на рівних позиціях.

Насильство – це дії, спрямовані на досягнення якоїсь цілі, що передбачають дисбаланс сил, завдають фізичної та психологічної шкоди іншим людям, порушують їхні права і свободу [10; 11].

Отож насильство характеризується певними особливостями:

- *умисність* як наслідок продуманої (не випадкової) дії, завжди спрямованої на досягнення певної цілі;
- *порушення прав і свобод* іншої людини або групи осіб;

- *нерівномірність сил через переваги або залежність* – фізична сила (чоловік щодо дружини, батьки щодо дітей, дорослі щодо людей похилого віку), вікові переваги (батьків щодо дітей), економічна залежність;
- *спричинення шкоди* (фізичної, психологічної тощо).

Межа між покаранням дитини і насильством

Покарання (обмеження в чомусь) є педагогічним методом коригування поведінки з метою її зміни.

Основна мета покарання полягає у переорієнтації небажаної поведінки на соціально прийнятну. Тож покарання передбачає виховний вплив на формування особистості дитини і виключає образи, приниження та будь-яке інше моральне чи фізичне травмування. Неприпустимим є ігнорування рівня вікового розвитку свідомості дитини, її індивідуальних можливостей та обмежень.

Головна помилка в застосуванні покарання полягає в тому, що, як правило, негативні реакції батьків спрямовуються на особистість дитини, а не її дії та вчинки. Водночас, часто батьки ігнорують рівень вікового розвитку психіки дитини, її індивідуальні можливості та обмеження.

Розглянемо ситуацію. Мати змушує доглядати за 1,5-річною дитиною 5-річну, перекладаючи на неї свої обов'язки годування і контролю за пересуванням молодшої дитини. Ця ситуація є небезпечною для обох дітей: менша дитина не отримає ні належного харчування, ні безпечного догляду (що може мати фатальні наслідки), а старша – отримує покарання за невиконання материнських доручень. Результат такого догляду є очевидним, як і невідворотність покарання, що буде застосоване такою матір'ю до 5-річної дитини.

Якщо покарання завдає шкоди фізичному здоров'ю, викликає в дитини страхи, пригнічує її гідність, не забезпечує базових потреб, в тому числі батьківської підтримки й любові, дії дорослих законодавство розглядає як насильство.

Покарання ефективне лише тоді, коли його підґрунтям стає турботливе й доброзичливе ставлення батьків до дітей.

Отож, основні вимоги до методів виховання, зокрема до застосування покарання, є такі:

- Метод виховання не порушує прав дитини, оскільки жодний прояв насильства щодо дитини неприпустимий.

Ст. 150 Сімейного кодексу України:

«Забороняються фізичні покарання дитини батьками, а також застосування ними інших видів покарань, які принижують людську гідність дитини»

- Метод виховання не загрожує базовим потребам дитини.
- Метод виховання має бути етичним.
- Метод виховання не припускає ігнорування дитини.
- Виховна дія спрямовується на причину небажаної поведінки, а не на її зовнішній прояв.
- Будь-яка виховна дія прагне зміцнення, розширення і розвитку стосунків між дітьми і батьками, оточенням, однолітками тощо, адже нема нічого більш важливого ніж гармонійні взаємини.

Дослідниками доведено: тілесне покарання негативно впливає на психічний розвиток дітей та їхню поведінку загалом, оскільки засобами вирішення конфлікту стають залякування та насильство. Окрім того, тілесні покарання посилюють агресивність дитини, що відбиватиметься на її спілкуванні з іншими дітьми, в тому числі в освітніх закладах.



Отже, в основі покарання (як наслідку небажаної поведінки дитини) має бути доброзичлива та щира переорієнтація неадекватної (неслухняної) поведінки дитини, а не фізичне та/або психологічне насильство.

Вплив домашнього насильства та жорстокого поводження з дітьми на формування та розвиток особистості

Найближче оточення (батьки, особи, які їх замінюють) відіграє провідну роль у формуванні та розвитку дитини – здоровому чи нездоровому, благополучному чи неблагополучному.

За сприятливих умов дитина отримує позитивний емоційний досвід, що стає підґрунтям для розвитку здорової і міцної особистості. І, навпаки, під впливом негативних факторів дитина отримує негативний емоційний досвід, який впливає на виникнення внутрішнього особистісного конфлікту, і, як наслідок, порушує пристосування (адаптацію) дитини до навколишньої дійсності та взаємодії з іншими дітьми і дорослими (рис. 1.1) [9; 14].

Діти, на відміну від дорослих, значно більше потерпають від насильницьких дій через такі особливості:

1. недостатність у них фізичних, інтелектуальних, емоційних і особистісних ресурсів;
2. підвищена уразливість психіки (нездатність витримувати емоційне напруження, ситуації загрози);
3. залежність від дорослої людини.

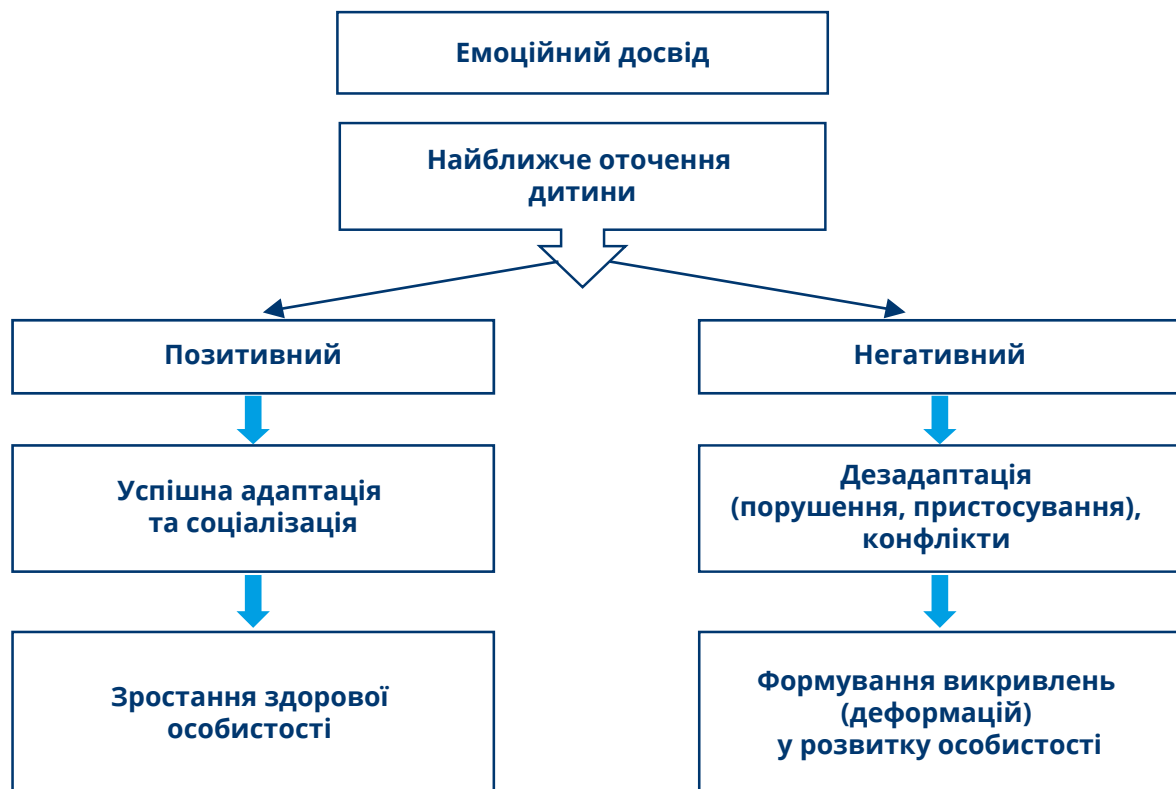


Рисунок 1.1. Механізми формування особистості дитини в умовах найближчого оточення

Вирізняють **наближені та віддалені наслідки** домашнього насильства та жорстокого поводження з дітьми [10].

До наслідків, які можуть проявлятися **відразу** після факту жорстокого поводження чи через досить короткий час, відносять фізичні травми, ушкодження, а також блювоту, головний біль, втрату свідомості, характерні для «синдрому дитячого струсу» (розвивається у маленьких дітей, яких беруть за плечі, руки і сильно трясуть). Окрім зазначених ознак, під час цього синдрому можуть статися крововиливи у внутрішні органи. До наближених наслідків можна віднести також гострі психічні порушення у відповідь на будь-який вид агресії, особливо на сексуальну. Такі реакції можуть проявлятися у прагненні кудись втекти, десь сховатися або, навпаки, поводитися загальмовано, що зовні виглядатиме як байдужість. У будь-якому випадку дитина охоплена надзвичайним страхом, тривогою та/або гнівом.

У підлітковому віці можливий розвиток депресії, що супроводжується виникненням почуття власної нікчемності, неповноцінності і навіть провини щодо себе.

Наслідки, які можуть проявлятися не відразу, а **через деякий час**, інколи й досить тривалий, – це порушення фізичного і психічного розвитку, соматичні захворювання, особистісні та емоційні порушення, соціальна невлаштованість. Діти, що пережили будь-яку форму насильства, відчують *труднощі соціалізації*. У них порушені зв'язки з дорослими і відсутні навички спілкування з однолітками. Вони не мають достатнього рівня знань та ерудиції, щоб стати авторитетними серед рівних. Вирішення своїх проблем такі підлітки часто знаходять у кримінальному/асоціальному середовищі, схильності до вживання алкоголю, наркотиків, крадіжках та інших протиправних діях.

Найбільш типові наслідки впливу насильства на підлітків [11]:

- **поведінкові прояви** як то бійки, конфлікти з оточенням, надмірна замкненість, втечі з дому, паління, вживання алкоголю, наркотиків, токсикоманія; поведінка, не властива віку дитини, що відтворює сексуальне поводження дорослих через надмірну обізнаність у питаннях сексуальних стосунків/поведінки (саме на них найчастіше скаржаться вчителі та батьки);
- **самоушкодження** часто сигналізує про високий ризик суїциду і проявляється в нанесенні собі тілесних ушкоджень як спроба зниження внутрішнього болю;
- **порушення пізнавальної сфери** внаслідок хронічного стресу, що негативно впливає на сприймання, пам'ять, мислення, уяву, спричиняє втрату або відсутність інтересу до пізнавальної діяльності (як правило, дітям складно навчатись, шкільні досягнення занижкі);
- **емоційні проблеми** – підвищена агресивність, висока тривожність, наявність страхів, значне і швидке коливання надто виражених емоцій, які не відповідають ситуації (дикий регіт, люті або ридання у відповідь на незначні зовнішні подразники);
- **психоневрологічні розлади** – безсоння, енурез та енопрез (нетримання калу), а також психосоматичні розлади у відповідь на стрес (серцево-судинні хвороби, порушення травлення, астма, алергії, захворювання шкіри);
- **порушена самооцінка** від заниженої до високої, нестабільної, що є маскуванням психологічного захисту;
- **механізми психологічного захисту** у підлітків-жертв насильства дозволяють їм на певний час психологічно впоратися з ситуацією та ніби вивільнитися від нестерпних травматичних спогадів у такі способи:
 - заперечення (несвідома відмова у прийнятті болісної інформації або події), *наприклад, дитина заперечує насильство, що з нею сталося*;
 - витіснення (спосіб відкинути почуття і неприємні думки про насильство), *наприклад, дитина уникає всього, що нагадує про випадок, однак за наявності зовнішніх факторів (приміром, схожість особи з кривдником/цею) поводитиме себе неадекватно до ситуації – безпідставно плакатиме, завмиратиме або виявлятиме агресію*;
 - проєкція (механізм приписування власних негативних почуттів, бажань, ідей тощо іншим людям), *наприклад, безпідставне звинувачення оточення і спрямування на нього пережитих внаслідок насильства почуттів*;
 - раціоналізація може мати місце тоді, коли підлітки пояснюють насильницькі дії батьків власними вадами/помилками, спотворюючи реальність подій, що відбувалися;

- регресія виявляється, коли підліток, не регулюючи власних реакцій та поведінки, починає словесно чи фізично виявляти протест проти довготривалих насильницьких дій батьків чи ровесників (прикладом цього є втеча з дому через образи на батьків);
- сублимація є спрямуванням накопиченої внутрішньої енергії в заняття, які схвалюються соціумом, що може застосовуватися, коли спотворену в результаті сексуального насильства поведінку дівчинки чи хлопчика психотерапевт чи психолог намагаються перевести із сексуалізованої в активну соціальну через корисну діяльність (наприклад, відвідування факультативів відповідно до домінуючих інтересів тощо).

І досі, на жаль, існують випадки, коли педагоги свідомо «закривають очі» на проблеми дітей, що виникли внаслідок домашнього насильства та жорстокого поводження з ними. Це переважно пов'язане з великим професійним навантаженням та упередженням щодо неможливості втручання в сімейні справи інших. Така позиція стає перешкодою на шляху своєчасного виявлення домашнього насильства і жорстокого поводження з дітьми.

Важливими складовими профілактики домашнього насильства та жорстокого поводження з дітьми, що стають причинами деструктивної поведінки підлітків, є такі:

- зміна толерантного ставлення педагогів школи до проблеми, її виявлення та реагування на підвищення готовності розв'язувати її спільно зі спеціалістами служби у справах дітей, центрів соціальних служб, правоохоронних органів, охорони здоров'я та ін.;
- взаємодія педагогів з батьками як спосіб своєчасного виявлення та попередження жорстокого поводження з дитиною;
- поширення серед батьків та учнів інформації про неприпустимість жорстокого поводження з дітьми;
- систематична педагогічна та правова просвіта батьків щодо неприпустимості насильства над дитиною.

Однією з причин розповсюдження жорстокості у ставленні до дітей є необізнаність батьків або осіб, що їх замінюють, в тому, які заходи впливу на дитину є неприпустимими. На жаль, значна частина дорослих не розуміє, яке покарання може стати на користь дитині, що пояснюється низьким рівнем правової культури населення та недостатньою обізнаністю у законодавчих нормах стосовно охорони прав дитини і покарання осіб, які їх порушують.

Завдання для самоперевірки до параграфу 1.3. ³

- 1. Про яке поняття йде мова:** «Будь-які форми фізичного, психологічного, сексуального або економічного насильства над дитиною, зокрема домашнього насильства, а також будь-які незаконні угоди стосовно дитини, зокрема вербування, переміщення, переховування, передача або одержання дитини, вчинені з метою її експлуатації з використанням обману, шантажу чи уразливого стану дитини»?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Жорстоке поводження з дитиною.
- б) Домашнє насильство.
- в) Загроза життю або здоров'ю дитини.

- 2. Формами домашнього насильства є:**

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Використання дитини в жебрацтві, втягнення її в жебрацтво (систематичне впрошування грошей, речей, інших матеріальних цінностей у сторонніх осіб).

³ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

- б) Втягнення дитини у злочинну діяльність.
- в) Економічне (нехтування потребами дитини), фізичне, психологічне, сексуальне насильство.
- г) Залучення дитини до вживання алкоголю, наркотичних засобів, психотропних речовин.

1.4. Ключові аспекти профілактики деструктивної поведінки підлітків у закладі загальної середньої освіти

Прояви деструктивної поведінки підлітків можуть стати джерелом підвищеної небезпеки як для них самих, так і для близького оточення, інших людей і суспільства в цілому. Ігнорування або несвоєчасне виявлення дорослими ознак деструктивної поведінки у підлітків часто призводить до заподіяння ними фізичної та/або психологічної шкоди собі (через суїцидальні вчинки та залежності – наркоманія, алкоголізм тощо) та іншим.

Профілактика – це комплекс заходів, спрямованих на попередження будь-якого негативного явища та/або усунення факторів ризику.

Профілактика деструктивної поведінки базується на з'ясуванні особливостей соціалізації підлітків і формування у них моральних якостей як у суб'єктів соціальних відносин. Інститутами соціалізації дітей є **сім'я** і **школа**, де закладаються моральні цінності, з яких в подальшому формується світогляд, морально-етичні орієнтири та загальна спрямованість поведінки.

Визначають первинну, вторинну і третинну профілактику.

- **Первинна профілактика** негативних явищ є універсальною для застосування в дитячому та підлітковому середовищі (для всіх, без винятку) і спрямована на формування усвідомлено активного та адаптивного способу життя, орієнтованого на зміцнення здоров'я та відповідальну поведінку.
- **Вторинна профілактика** передбачає раннє виявлення й коригування несприятливих індивідуальних і соціальних факторів, які з великою ймовірністю викликають деструктивну поведінку. Це робота з підлітками, які опинилися у зоні ризику, перебуваючи у складних життєвих обставинах, «агресивних» соціальних умовах, інших несприятливих ситуаціях. Тобто вторинна профілактика спрямована на виявлення груп підлітків з високим ризиком впливу на них негативних факторів або інших причин деструктивної поведінки для визначення методів роботи з ними.
- **Третинна профілактика** вирішує спеціальні завдання, наприклад попередження рецидивів (відновлення деструктивних проявів у поведінці) і роботу зі шкідливими для підлітка та суспільства наслідками вже сформованої деструктивної поведінки.

Головна мета профілактики деструктивної поведінки підлітка – активізувати його внутрішній потенціал і позитивні якості, переключивши на них увагу і мотивуючи до соціальної законослухняної поведінки.

Завдання профілактики деструктивної поведінки підлітків у школі:

- формування ціннісного ставлення до правил та соціальних норм життя;
- формування цінностей здорового способу життя;
- розвиток позитивних життєвих смислів і здатності до цілепокладання (визначення мети діяльності);
- підвищення компетентності та соціальної успішності підлітка у життєво значущих сферах його активності (навчальна діяльність, спорт, танці та ін.);
- включення особистості в підтримуючу соціальну групу, яка має позитивні соціальні цілі (пропаганда здорового способу життя серед дітей та молоді; організація змістовного дозвілля для дітей та підлітків з інвалідністю тощо);
- розвиток навичок свідомої саморегуляції, перш за все, за рахунок підвищення усвідомленості власної поведінки, планування та оцінки її наслідків;

- своєчасне регулювання порушених міжособистісних відносин та формування міжособистісної компетентності.



ВАЖЛИВО! Профілактична робота з підлітками має бути спрямована не тільки на усунення наслідків деструктивних дій, але й на запобігання деструктивній поведінці через формування сприятливого соціально-психологічного клімату в безпечному шкільному середовищі, де є взаємодопомога, прийняття іншої точки зору тощо.

Принципи профілактики деструктивної поведінки підлітків у закладі загальної середньої освіти:

- **прийняття та врахування різноманітності кожної дитини** з розумінням того, що кожна дитина унікальна;
- **застосування індивідуального підходу** через здатність побачити, розпізнати, зрозуміти потреби кожної/го;
- **стимулювання учнів до самореалізації** шляхом участі в різних видах діяльності.

Є два основні напрями профілактики деструктивної поведінки підлітків у роботі з підлітками, педагогами, батьками:

1. **соціально-психологічний** спрямований на **психологічну роботу** з підлітками і стосується корекції внутрішніх емоційних станів (агресії, сорому, гніву, тривоги тощо), вирішення проблемних питань життя у соціумі, зміну деструктивної поведінки підлітка на соціально прийнятну (*забезпечує психолог та соціальний педагог школи*);
2. **соціально-педагогічний** зосереджений на роботі з підлітком, його батьками або особами, які їх замінюють, з усіма педагогами закладу освіти і спрямований на запобігання булінгу, домашньому насильству, формування соціально прийнятних моделей поведінки у шкільному середовищі (*забезпечує соціальний педагог та інші педагоги школи, в т. ч. класний керівник*).

Підходи до здійснення профілактики деструктивної поведінки підлітків

Дослідники та практики пропонують застосовувати **три підходи до здійснення профілактики деструктивної поведінки підлітка** відповідно до трьох провідних цілей:

1. усунення факторів ризику;
2. виявлення та розвиток особистісних ресурсів (сильних сторін) підлітка (наприклад, позитивні думки, дії, гарний зовнішній вигляд, охайність, працьовитість, навчальна успішність, вміння ввічливо спілкуватися з іншими, хобі та інші досягнення за інтересами тощо);
3. створення безпечного підтримуючого середовища в умовах закладу загальної середньої освіти.

Перший підхід – усунення факторів, орієнтований на усунення факторів ризику деструктивної поведінки, що найчастіше реалізується на практиці. У цьому випадку перед спеціалістами постає завдання *раннього виявлення та усунення несприятливих факторів*, які впливають на підвищення імовірності деструктивної поведінки підлітка, наприклад, підвищена тривожність, обумовлена домашнім насильством, низький статус у групі ровесників або ж взагалі виключення/неприйняття до неї тощо.



Важливо! В цілому вивчення впливу сім'ї, школи, Інтернет-середовища на підлітка (його сприйняття, реагування, мислення) дозволяє краще визначити причинно-наслідкові зв'язки у проявах деструктивної поведінки, що сталися під впливом певних несприятливих факторів.

Другий підхід – виявлення та розвиток особистісних ресурсів (сильних сторін) підлітка, наприклад, стресостійкості, соціальних компетентностей (вміння робити безпечний вибір у власних діях, приймати правильні рішення, брати відповідальність за власну поведінку/вчинок, ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти, висловлювати критику без принижень та образ, ін.). При цьому важливе значення має опанування підлітками ефективних способів реагування в стресових та/або конфліктних ситуаціях.

Третій підхід – створення безпечного підтримуючого середовища, яке сприятиме розвитку підлітка, наприклад, підтримка сім'ї чи групи ровесників, до якої він належить, класного колективу тощо. Такий підхід є одним із важливіших і найбільш перспективних у профілактиці деструктивної поведінки.

Етапи профілактики деструктивної поведінки підлітків

1. **Виявлення** з метою своєчасної нейтралізації усіх можливих несприятливих впливів з боку найближчого оточення (сім'я, школа, інші установи, які постійно/періодично відвідує підліток, інтернет-середовище тощо), що можуть обумовлювати негативні зміни в його поведінці та розвитку як особистості.
2. Своєчасна **діагностика** змін у поведінці підлітка.
3. **Здійснення диференційованого впливу** із забезпеченням індивідуального підходу (врахування особистих відмінностей учнів, їхніх потреб, проявів, соціальної ситуації проживання, виховання, розвитку та ін.) у виборі профілактичних форм, методів та заходів.

Необхідні дії педагога при виявленні ознак деструктивної поведінки підлітків:

- залучити до роботи з підлітком соціального педагога та психолога для проведення діагностичних, а за необхідності й корекційних, заходів;
- проінформувати батьків (осіб, які їх замінюють) і визначити єдину виховну стратегію (скласти спільний узгоджений план дій) між соціальним педагогом, психологом, класним керівником, іншими педагогами (за потреби) та батьками;
- повідомити про ознаки деструктивної поведінки підлітка адміністрації закладу загальної середньої освіти для прийняття рішення про вжиття подальших заходів.

Етапи роботи соціального педагога та/або психолога з підлітками при виявленні ознак деструктивної поведінки

1. **Діагностика.** Обговорення з психологом/соціальним педагогом проведення діагностики підлітка для визначення його психофізичного, педагогічного, соціального, психологічного статусу; виявлення значущих для особистісного зростання показників, зокрема, мотивації досягнень, соціального інтересу (позитивна спрямованість підлітка стосовно інших), творчого потенціалу, складних станів (тривожність, агресія тощо) з метою отримання рекомендацій до зміни деструктивної поведінки.
2. **Проектування дій.** Налагодження довірливих стосунків із підлітком та організація спільного з ним пошуку причин виникнення проблеми. Обговорення можливих наслідків та шляхів її подолання. Погляд на ситуацію з усіх боків, розподіл функцій і відповідальності за вирішення проблеми (конфлікту, суперечності), спільне визначення найбільш оптимальних варіантів для цього.
3. **Дії.** Для забезпечення успіху соціальному педагогу і психологу важливо підтримати підлітка психологічно; забезпечувати його безпеку, захищати його інтереси і права перед однолітками, батьками, вчителями. Розподіл функцій між соціальним педагогом і психологом може бути таким: соціальний педагог виявлятиме соціальну ситуацію розвитку підлітка, соціальний статус, вивчатиме особливості його міжособистісних відносин, а психолог забезпечить розвиток нових соціальних навичок та компетентностей, емоційну підтримку, керуючись принципом безоцінного прийняття людини.

Також важливо залучити підлітка до суспільно значимої колективної діяльності, що дозволить йому реалізувати потребу в самоствердженні, а також сприятиме розвитку позитивних інтересів.

- 4. Аналіз результатів діяльності:** спільне з підлітком обговорення успіхів і невдач попередньої діяльності, повідомлення фактів розв'язання або нерозв'язання проблем, спільне осмислення нового досвіду, визначення перспектив, формування життєвих прагнень, пов'язаних з особистим життям, майбутньою професією.

Дії педагога під час надання підліткові соціально-педагогічної підтримки⁴ (супроводу)

- Вибудувати конструктивну взаємодію⁵ з підлітком та його батьками (особами, які їх замінюють), іншими значущими для підлітка особами, думка яких для нього важлива.
- Виявити проблеми, особливості розвитку та потенціалу підлітка.
- Забезпечити постійну підтримку його/її позитивних змін.
- Організувати спеціалізовану комплексну допомогу в процесі індивідуального супроводу.
- Надати індивідуальну допомогу в розвитку соціальної компетентності через залучення до різноманітних заходів (навчальних, виховних, трудових, суспільно корисних, спортивних та ін.).
- Забезпечити підтримку групою ровесників (однокласників), що має позитивні цілі у відновленні соціально схваленої поведінки (застосовується лише за відсутності ризиків залучення інших дітей до деструктивної діяльності).
- Організувати взаємодію необхідних фахівців (психолога школи, спеціаліста служби у справах дітей, соціального працівника центру соціальних служб та ін.) з сім'єю підлітка щодо його супроводу; а також, за необхідності, і роботу з відновлення/коригування відносин дітей і батьків.



ВАЖЛИВО! Провідним видом діяльності підліткового віку є інтимно-особистісне спілкування з ровесниками, в якому відбувається практичне засвоєння моральних норм і цінностей, формується самосвідомість. Беручи участь в неформальних молодіжних групах деструктивної спрямованості, підліток прагне до задоволення потреб у спілкуванні та визнанні, тому важливою складовою профілактичної діяльності соціального педагога є мотивування до участі в дитячих і молодіжних об'єднаннях відповідно до інтересів і бажань.

Рекомендації щодо особливості проведення бесід з підлітками. Як діяти?

- Основний акцент зробити на встановленні психологічного контакту.
- Проявити якомога повнішу обізнаність в обговорюваній темі; виявляти терпіння, наполегливість, доброзичливість для уникнення емоційного дискомфорту, недовіри чи агресії з боку підлітка.

⁴ **Соціально-педагогічна підтримка** – це вид соціально-педагогічної діяльності, спрямований на виявлення, визначення і вирішення проблем дитини з метою забезпечення та захисту її прав, оптимізації умов соціалізації.

Соціально-педагогічна підтримка дітей та учнівської молоді в загальноосвітньому закладі – це соціально-педагогічна діяльність, спрямована на допомогу школярам у розвитку ціннісно орієнтованої активності, подоланні труднощів соціальної взаємодії, профілактику деструктивної поведінки, соціальний захист у складних життєвих ситуаціях.

⁵ **Конструктивна взаємодія** – це цілеспрямована спільна діяльність, побудована у взаємодії із соціальним педагогом на гнучкості та розумінні індивідуальних особливостей підлітка та його найближчого соціального оточення, спрямована на продуктивне вирішення існуючих протиріч чи конфліктних ситуацій задля досягнення соціально значущого результату.

- Підтримувати позитивні судження, вселяти віру у власні сили та можливості сприятливих життєвих перспектив.
- Пам'ятати про малоефективність заборон, спроможних змусити підлітка замкнутися, поводитися утаємничено і стати на захист групових «цінностей», що ще більше згуртує осіб з деструктивною поведінкою.
- Після встановлення контакту та виявлення підлітком довіри до педагога, слід пояснити згубність і безперспективність деструктивної поведінки, підкріплюючи це фактами, які добре відомі підліткові; допомогти підлітку зрозуміти ступінь ризику від деструктивної поведінки і невідвратної відповідальності за скоєне (зокрема у випадку вчинення булінгу або іншого правопорушення).
- Провести спільний з підлітками критичний аналіз негативного контенту (так званих «друзів і знайомих»), які ідеалізують протиправний спосіб життя.

Під час та після проведення бесіди важливо обов'язково фіксувати реакцію учнів, спостерігати за зміною в їх поведінці.

Головні правила бесіди педагога з дитиною:

- зберігати спокій та рівновагу;
- говорити саме про поведінку дитини, а не про її особисті якості; обговорювати небажані поведінкові прояви, а не негативні характеристики дитини;
- запропонувати дитині підтримку та допомогу у вирішенні певної ситуації.

Просвітницько-профілактична робота з батьками

Не менш важливою є **просвітницько-профілактична робота з батьками** задля посилення їхньої уваги до підліткових потреб та опанування ними дієвих прийомів і методів для задоволення перш за все **потреб дитини у спілкуванні та визнанні**.

Важливе значення для підлітка має **спільна діяльність з дорослими**, організована на основі єдності інтересів. Зміст такої співпраці може бути різним. Підліток може допомагати батькам по господарству, навіть радити їм у певних справах, а дорослі мають навчитися дослухатися до його думки. Батьки можуть залучати його до справ, якими вони зайняті. Така спільна діяльність породжує спільність переживань, почуттів, настроїв, намірів і полегшує контакт з підлітком, зумовлює емоційну та духовну близькість. У ній дитина пізнає складний внутрішній світ дорослих, глибину їхніх думок і переживань, вчиться турботливому ставленню до людей.

Основні рекомендації педагогів батькам підлітків та особам, які їх замінюють:

- налагоджуйте довірливі відносини з підлітком;
- опановуйте Інтернет-технології, майте власний акаунт і станьте другом своїй дитині в соціальних мережах;
- щотижня аналізуйте вміст сторінок дитини, уважно читайте її публікації, вивчайте групи, до яких вона приєдналася;
- «познайомтеся» з її віртуальними друзями, звертайте увагу на фото й відео, що викликають інтерес дитини, зокрема ті, що збережені, поширені або вподобані;
- **ПАМ'ЯТАЙТЕ**, що в зону ризику проявів деструктивної поведінки потрапляють **підлітки, яким бракує батьківської уваги і підтримки**, а також ті, чиє перебування в мережі Інтернет не контролюється.



ДОВІРЛИВЕ СПІЛКУВАННЯ З ПІДЛІТКОМ – НАЙКРАЩА ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ

Батькам важливо розуміти, що є безпекою для дитини та як стати для неї безпечним дорослим [11].

Формула безпеки дитини



Важливі умови профілактики деструктивної поведінки підлітків у закладі загальної середньої освіти

- 1. Дотримання ухваленого в закладі загальної середньої освіти порядку реагування** (інформування) в разі виявлення надзвичайної ситуації з дітьми/підлітками, які мають ознаки деструктивної поведінки, а також **рекомендацій** щодо організації профілактичної роботи з дітьми та батьками, виявлення учнів, схильних до деструктивної поведінки, проведення індивідуальної роботи з ними, а також з тими, сім'ї яких перебувають у складних життєвих обставинах чи інших ситуаціях вразливості.
- 2. Вироблення спільної позиції «батьки-педагоги».** Зміни в поведінці, звичках, характері підлітків не можна не помітити, якщо спостерігати за їхньою поведінкою вдома і в школі. На батьківських зборах із залученням соціального педагога, психолога рекомендується ознайомлювати з особливостями психоемоційного стану підлітків у конкретний віковий період та можливими деструктивними проявами (в тому числі в Інтернет-просторі), а також способами убезпечення від них дітей. Проведення спільних заходів з батьками й учнями сприяє гармонізації відносин між ними.
- 3. Організація процедури врегулювання в разі виявлення фактів булінгу (цькування)** передбачає залучення соціальним педагогом шкільної служби примирення (медіації) або використання медіаційних технологій для вирішення конфлікту, відновлення відносин, довіри, а також відшкодування матеріального, психоемоційного (морального) та іншого збитку, завданого жертві.
- 4. Залучення фахівців.** У роботі із запобігання деструктивній поведінці педагогам допоможуть фахівці органів/установ системи профілактики бездоглядності та правопорушень неповнолітніх, представники відомств, що забезпечують виявлення негативно-го впливу на неповнолітніх в мережі Інтернет.
- 5. Інформування учнів про служби допомоги.** У закладі загальної середньої освіти на інформаційному стенді та на офіційному веб-сайті має бути розміщено контактну інформацію уповноваженої особи закладу, організацій та установ, служб підтримки постраждалих осіб, до яких слід звернутися у випадку домашнього насильства, жорстокого поводження з дітьми. В класних кімнатах та кабінетах мають бути оформлені куточки безпеки з актуальною інформацією для учнів та їхніх батьків (осіб, які їх замінюють) про роботу **Національної гарячої лінії для дітей та молоді (0 800 500 225 з мобільного або стаціонарного та 116 111 з мобільного), центрів соціальних служб, служб у справах дітей**, які діють на місцевому рівні і до яких підлітки можуть звертатися з різних питань (перше кохання, відносини з батьками і вчителями, проблеми в спілкуванні з однолітками, образи і страхи, подолання залежності тощо).
- 6. Організація різнопланової профілактично-виховної роботи**, в тому числі патріотичного і військово-патріотичного спрямування. Досвід показує ефективність залучення підлітків зони ризику та з проявами деструктивної поведінки до діяльності військово-патріотичних клубів, спортивних, молодіжних чи волонтерських організацій. Важливо сформулювати у дітей внутрішнє переконання в тому, що поставлені перед ними цілі і завдання є власними, а мета відповідає їхнім інтересам, дати їм можливість відчути себе значущими для суспільства.

Якісна профілактика деструктивної поведінки збільшить чисельність підлітків, орієнтованих на **змістовні види організації діяльності та дозвілля** (навчальна діяльність, діяльність за інтересами – співи, танці, спорт, творчість, туризм та ін.; волонтерська діяльність), забезпечить формування системи цінностей, цілей і установок, здатність робити самостійний вибір, контролювати свою поведінку і життя, вирішувати звичайні щоденні і складні проблеми, об'єктивно оцінювати ситуації та можливості.

7. **Проведення бесіди, відкритої розмови.** Важливо опанувати правильними прийомами та техніками проведення бесід з учнями. Педагогам не варто одразу акцентувати увагу на проблемі і ставити прямі запитання, оскільки це може викликати у них зворотну реакцію й не матиме виховного впливу. Важливо налагодити довірливі стосунки з підлітком, установити партнерський стиль спілкування, за якого педагог більше вислуховує, радить, наводить приклади, висловлює свої почуття, а не повчає і погрожує.
8. **Створення безпечного освітнього середовища** в закладі загальної середньої освіти є необхідною умовою для профілактики деструктивної поведінки підлітків.

Безпечне освітнє середовище – це стан, в якому наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків; відсутні будь-які прояви насильства й є достатні ресурси для їх запобігання; дотримано усіх прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки усіх учасників навчально-виховного освітнього процесу.

Умови формування безпечного освітнього середовища:

- **якість міжособистісних стосунків** – позитивні фактори (довіра, доброзичливість, схвалення, толерантність); негативні фактори (агресивність, конфліктність, ворожість, маніпулятивність);
- **захищеність в освітньому середовищі** – відсутність насильства у всіх його видах, формах і проявах для всіх учасників освітнього простору;
- **комфортність в освітньому середовищі** – оцінка емоцій, почуттів та домінуючих переживань у процесі взаємодії дорослих і дітей;
- **задоволеність освітнім середовищем** – задоволення базових потреб дитини у:
 - допомозі та підтримці;
 - збереженні та підвищенні її самооцінки;
 - пізнанні та діяльності;
 - розвитку здібностей і можливостей.

Відновний підхід у роботі з підлітками

Важливим кроком у профілактиці деструктивної поведінки сучасних підлітків у закладах загальної середньої освіти є **впровадження відновного підходу**, що спрямований на:

- вирішення конфліктів між учасниками освітнього процесу без застосування маніпуляцій або сили;
- відновлення позитивного емоційного та психологічного стану;
- усвідомлення відповідальності за скоєний вчинок, відповідну конфліктну ситуацію;
- відповідальність кривдника/ці (самостійне виправлення негативних наслідків свого вчинку і відшкодування/загладжування заподіяної потерпілим шкоди);
- взаєморозуміння та відновлення відносин між сторонами конфлікту;
- зміну установок у реагуванні на конфлікти і правопорушення з адміністративно-каральних на відновлювальні;
- можливість самостійно приймати рішення стосовно вирішення конфліктних ситуацій;
- поліпшення атмосфери в закладі освіти тощо.

Більше про медіацію як форму відновного підходу – у розділі з питань протидії булінгу та кібербулінгу.

Завдання для самоперевірки до параграфу 1.4.⁶

Оберіть відповіді, що, на вашу думку, є правильними.

1. У чому полягає головна мета профілактики деструктивної поведінки підлітка?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Переключити його увагу на активізацію позитивних якостей та внутрішній потенціал, мотивувати на соціально-позитивну і законослухняну поведінку.
- б) Формувати ціннісне ставлення до правил та соціальних норм життя.
- в) Організовувати змістовне дозвілля.
- г) Своєчасно регулювати порушені міжособистісні відносини та формувати міжособистісну компетентність.

2. Найкраща профілактика деструктивної поведінки підлітків – це ...

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Безпечні умови проживання вдома.
- б) Довірливе спілкування з підлітком та повага до нього.
- в) Безпечне середовище в школі.
- г) Змістовні та систематичні профілактичні заходи щодо запобігання негативним явищам серед підлітків.
- д) Всі відповіді правильні.

⁶ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ ДО РОЗДІЛУ І.

1. Сімейний кодекс України від 10 січня 2002 р. № 2947-III. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text>
2. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 7 груд. 2017 р. № 2229-VIII. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2229-19/page> (дата звернення: 11.11.2021).
3. Про охорону дитинства: Закон України від 26 квіт. 2001 р. № 2402-III. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2402-14/page> (дата звернення: 11.11.2021).
4. Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах : постанова Кабінету Міністрів України від 1 черв. 2020 р. № 585. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/585-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 11.11.2021).
5. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 р. № 509. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18> (дата звернення: 11.11.2021).
6. Актуальні проблеми сімейного насильства : монографія / Перцева Т.О., Огоренко В.В., Кожина Г.М., Зеленська К.О., Носов С.Г., Терьошина І.Ф., Гненна О.М., Мамчур О.Й., Тимофєєв Р.М., Шорніков А.В.; за заг. ред. проф. Т.О.Перцевої та проф. В.В. Огоренко. Дніпро, 2021. – 188 с.
7. Дідківська Г. В. Сімейне неблагополуччя в системі детермінантів злочинності неповнолітніх в Україні: [монографія] / Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – 206 с. (4)
8. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навч.-метод. посібник / В. Л. Андрєєнкова, В. В. Байдик, Т. В. Войцях, О. А. Калашник. Київ : Нічога С.О. 2020. 196 с.
9. Кабанцева А. В., Корнєєва О. Л. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження : навч.-метод. посібник. Київ : КВІЦ, 2018, 136 с.
10. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми : метод. посібник для освітян / Т. В. Журавель, О. О. Кочемировська, М. Е. Ясеновська; за заг. ред. О. В. Безпалько. Київ : К.І.С., 2010. 242 с.
11. Попередження та подолання насильства щодо дітей: налагодження міжвідомчої співпраці та координація дій методичні матеріали для проведення дводенного тренінгу для мультидисциплінарних команд / Т. І. Бугаєць, Т. В. Журавель, О. В. Ковальова, Н. О. Пашко. Київ : ВГЦ «Волонтер», Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2020. 123 с.
12. Садвакасова З. М. В помощь социальному педагогу, или как работать с трудными детьми : учебно-метод. пособие. Алматы, 2008. 192 с.
13. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. Ч. 2. Ознаки вразливості та специфіка підтримки сім'ї і дитини / А. В. Аносова, О. В. Безпалько, Т. П. Цюман та ін.; за заг. ред.: Т. М. Журавель, З. П. Кияниці. Київ : Обнова Компані, 2017. 352 с.
14. Clare E. Palmer, Chandni Sheth, Andrew T. Marshall, Deborah Yurgelun-Todd A Comprehensive Overview of the Physical Health of the Adolescent Brain Cognitive Development Study Cohort at Baseline. *Frontiers in Pediatrics* (2021) 9:734184 DOI: [10.3389/fped.2021.734184](https://doi.org/10.3389/fped.2021.734184)

15. Equity and Quality in Education: Supporting Disadvantaged Students and Schools (2012), OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264130852-en>
16. Preventing Disruptive Behavior in Early Elementary Schoolchildren: Impact of a Universal Classroom-Based Preventive Intervention. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/18507696.pdf>
17. Ritchie Sh., Buchanan A. Self-Report of Parenting Style Socioeconomic Status and Psychological Functioning in a Community Sample of 13-15-year-old Students. Journal of Social Work 10(3): 317-332. July 2010. DOI: [10.1177/1468017310361857](https://doi.org/10.1177/1468017310361857)
18. *The battered child syndrome* Kempe C. H., Silverman F. N., Steel B. F. et al. (1962) // JAMA. 181. – P. 17 – 24.
19. *The American Psychological Association*. URL: <https://www.apa.org/monitor/apr07/teenage.html>
20. *The Social Roots of School Shootings* by Katherine S. Newman, Cybelle Fox, David Harding, Jal Mehta, Wendy Roth Review by: Suet-ling Pong and Ayman K. (2005) Agbaria <https://doi.org/10.1086/428888>

РОЗДІЛ II.

БУЛІНГ ТА КІБЕРБУЛІНГ: ЯК ІДЕНТИФІКУВАТИ ТА ЗУПИНИТИ

Зміст

2.1. Явища булінгу та кібербулінгу у закладі освіти

- 2.1.1. Визначення поняття «булінг». Поширеність явища булінгу.
- 2.1.2. Причини булінгу.
- 2.1.3. Види булінгу, зокрема кібербулінг.
- 2.1.4. Ознаки булінгу.

2.2. Учасники булінгу, його наслідки та відповідальність за здійснення

- 2.2.1. Учасники булінгу.
- 2.2.2. Наслідки булінгу для всіх учасників.
- 2.2.3. Відповідальність за булінг згідно з національним законодавством.

2.3. Профілактика булінгу та кібербулінгу, підтримка учнів у таких випадках

- 2.3.1. Рекомендації щодо попередження булінгу та кібербулінгу.
- 2.3.2. Роль медіації у профілактиці булінгу та кібербулінгу в освітньому середовищі.
- 2.3.3. Куди звертатись у випадках булінгу та кібербулінгу.

2.1. Явища булінгу та кібербулінгу у закладі освіти

2.1.1. Визначення поняття «булінг». Поширеність явища булінг

У школі діти проводять більшу частину дня – навчаються, розвиваються, проживають цікаве і насичене життя. Буває й так, що іноді сперечаються або сваряться. Може статися, що одна дитина випадково зачепить іншу. Можуть поштовхатися на перерві або посперечатися через те, що хтось хотів грати у футбол, а хтось – обговорити цікавий фільм. Такі ситуації деколи призводять до конфлікту, що, як правило, швидко вирішується або самими дітьми, або за допомоги дорослих.

Водночас, на жаль, бувають інші ситуації, що супроводжуються систематичними погрозами, приниженням, чіпленням, внаслідок чого відбувається переслідування, глузування, поширюються чутки, здійснюється навмисне пошкодження речей. Такі ситуації містять ознаки нездорових стосунків, зокрема цькування, як регулярно повторюваного цілеспрямованого явища, що завдає фізичної та моральної шкоди переслідуваному чи постраждалому. **Таке явище вже давно стало об'єктом уваги науковців, психологів і педагогів в усьому світі й отримало спеціальну назву «булінг».**

*Підвищений інтерес до теми знущань у школі виник у Швеції наприкінці 1960-х років і стрімко поширився на інші скандинавські країни. У Норвегії проблеми булерів та постраждалих від них протягом багатьох років викликали загальне занепокоєння у засобах масової інформації, а також серед вчителів та батьків, однак керівництво шкіл не приділяло цьому належної уваги як явищу. Наприкінці 1982 року одна з газет повідомила, що троє хлопчиків із Норвегії від 10 до 14 років вчинили самогубство, найімовірніше, внаслідок жорстокого знущання над ними однолітків. Це спричинило ланцюг реакцій, кінцевим результатом яких стала **загальнонаціональна кампанія проти булінгу в норвезькій початковій та середній школі (1-9 класи), розпочата Міністерством освіти Норвегії у 1983 р.** [31]. З того часу цією проблемою стали перейматись багато країн, шукаючи способів попередження та зупинення булінгу.*

Що таке булінг

Булінг, або цькування, – це свідомі дії, що мають характер насильства і вчиняються однією дитиною, групою дітей або дорослою людиною стосовно іншої дитини або дорослого, пов'язаних освітнім процесом.

Такі дії мають систематичний характер, супроводжуються психологічним тиском та можуть завдати шкоди психологічному та/або фізичному здоров'ю.

Визначення булінгу Кодексом України про адміністративні правопорушення (ст. 173 прим. 4):

Булінг (цькування) – діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно у світі здійснюють самогубство більше двох сотень дітей допідліткового віку і півтори тисячі підлітків. У своїй доповіді до Дня захисту дітей Генеральна прокуратура України зазначила, що за 5 місяців 2021 року дітьми вчинено 149 суїцидів, що більш ніж у відповідний період 2019 – 2020 рр. За оціночними даними, причиною 40% самогубств є булінг, який чиниться над дитиною у закладі загальної середньої освіти.

Також важливо пам'ятати: значний відсоток дітей сприймають знущання як належне, коли опинившись у статусі свідків не стають на захист постраждалих. Якщо ж у своєму класі діти скажуть, що булінг – це ненормально, не смішно, не цікаво, то в 99% випадків він припиняється [22].

За результатами всеукраїнського дослідження, проведеного ЮНІСЕФ у 2017 році, 67% дітей в Україні віком від 11 до 17 років, стикалися з проблемою булінгу (цькування) протягом останніх трьох місяців. 24% дітей постраждали від булінгу, 40% із них нікому не розповідали про ці випадки. 44% школярів приховували булінг щодо них, тому що їм було страшно за себе [6].

Як відрізнити сварку або конфлікт від булінгу

Конфлікти трапляються в будь-якому колективі, й у цих ситуаціях діти вчаться ухвалювати рішення та домовлятися, що є корисним досвідом в їхньому розвитку. Конфлікт виникає, коли між двома чи кількома особами існує незгода, розбіжність думок чи поглядів. Однак конфлікт між учнями не завжди є ознакою булінгу. Не кожна спірна ситуація потребує втручання, але не можна ігнорувати ознак, які вказують на загрозу булінгу.

Булінг **відрізняється від сварки або конфлікту** кількома типовими ознаками:

- **систематичність (повторюваність)** вчиненого в різних формах насильства (фізичного, економічного, психологічного, сексуального, в тому числі за допомогою засобів електронної комунікації) двічі і більше разів стосовно однієї й тієї ж особи;
- **умисел** (булінг зазвичай зловмисний), адже метою дій кривдника/ці стає умисне заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, бажання підпорядковувати постраждалого своїм інтересам та/або спричинення його/її соціальної ізоляції;
- **наявність сторін** (кривдник/ця – булер, потерпілий/а від булінгу, спостерігачі/свідки за наявності);
- **дисбаланс сил** – владний дисбаланс між кривдниками і постраждалими (асиметричні відносини), різниця у фізичному розвитку, рівні соціально-психологічної адаптованості, соціальному статусі, стані здоров'я (наявність інвалідності чи особливих освітніх потреб), ментальному розвитку тощо;
- **відсутність розкаяння у кривдника/ці** [18; 19; 22].

Де відбувається булінг

Найчастіше булінг відбувається там, де контроль з боку дорослих менший або взагалі відсутній. Це можуть бути: шкільний двір, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики тощо.

У деяких випадках особа може піддаватися знущанням і поза територією школи, коли кривдники перестрівають її на шляху додому. Навіть вдома постраждалих від булінгу можуть продовжувати цькувати, надсилаючи образливі повідомлення на телефон або робити це в інший спосіб у соціальних мережах.

Практичне завдання до пункту 2.1.1.⁷

Поміркуйте над запропонованими нижче ситуаціями та визначте, чи є в них булінг.

Ситуація 1

Іван – учень 7 класу. Останнім часом його постійно ображають старшокласники. Вони забирають гроші, які батьки дають йому на обід, та змушують хлопця кожного дня просити в них ще більше коштів. Хлопець боїться про це розповісти будь-кому через погрозу побиття. Про яке явище йде мова?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Булінг.
- б) Конфлікт.
- в) Звичайне спілкування учнів.
- г) Дружній жарт.

Ситуація 2

Аліна та Сашко – учні 6 класу. На перерві Сашко забрав у Аліни пенал, бо вона обіцяла йому допомогти вивчити вірш, але не зробила цього. Між дітьми виникла сварка. Про яке явище йде мова?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Булінг.
- б) Конфлікт.
- в) Звичайне спілкування учнів.
- г) Дружній жарт.

2.1.2. Причини булінгу

Наслідки і тривалість булінгу безпосередньо пов'язані з реакцією постраждалої особи на словесну, фізичну або психологічну агресію, тому педагогам важливо спостерігати за спілкуванням і взаємодією тих учнів, у яких виникає і проявляється фізична чи психологічна агресія. Причому слід перш за все звертати особливу увагу на домінуючих, що провокують такі ситуації, а також на зміни в поведінці учнів, які піддаються неодноразовим нападам.

В окремих випадках ці ознаки не обов'язково вказуватимуть на цькування, проте якщо вони спостерігаються комплексно або повторюються, необхідне подальше дослідження з метою визначення причин, які впливають на учнів.

⁷ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

Є безліч причин, які, на думку підлітків, можуть стати приводом для знущання над іншими. Водночас, якими б вони не були, цькування – це явище ненормальне й не є методом з'ясування стосунків або вирішення проблем.

Розуміння того, чому саме люди знущаються над іншими, можуть допомогти педагогічним працівникам усвідомити причини та знайти найкращі способи боротьби з цим явищем.

Назвемо ключові причини булінгу [18; 22; 34; 37; 41; 42].

Досвід пережитого знущання

Коли діти зазнають знущань або насильства, тиску та жорстокого поводження з боку однолітків, батьків чи дорослих, яким довіряють, це дуже швидко відбивається на їхній взаємодії з іншими. Часто це застосовується як захисний механізм, адже дитина схильна думати, що знущаючись над іншими вона стає нечутливою до знущань над собою.

Діти, які не мають довірливих відносин з батьками або батьки яких дозволяють їм все, можуть вдаватися до цькування. Залякування з боку братів і сестер також може призвести до знущань у школі. Ситуація, коли старший брат чи сестра знущаються над молодшим братом або сестрою, створює відчуття безсилля, тож діти починають знущатися над іншими, іноді навіть наслідуючи старшого брата або сестру, що дає їм відчуття сили та контролю над іншими, яких їм бракує.

Діти, які самі зазнавали знущань, часто виправдовують свої дії через пережите і таким чином можуть відчувати полегшення від страждань, що колись зазнали. Якщо дитина не має здорового зразка для наслідування, то агресія і знущання сприймаються нею як спосіб вирішення проблем.

Потреба в увазі

Кожна людина, і в тому числі дитина, потребує здорової уваги, а коли її не отримує, то може вдаватися до знущань, щоб заповнити емоційну порожнечу. Діти з низькою самооцінкою вважають, що не мають певних навичок чи якогось особливого таланту, тому через це вдаються до неприйнятної поведінки, щоби привернути до себе увагу.

Почуття невідповідності

Почуття невідповідності також корениться у власній самооцінці й може спричинити необґрунтовані або навіть ірраціональні ревності. Наприклад, спортсмени можуть цькувати одне одного, намагаючись усунути конкуренцію в команді або щоб стати популярнішими за інших. Діти також можуть вдаватися до цькування на ґрунті ревностей, щоб «покращити свій соціальний статус» в родині з народженням молодшого брата чи сестри.

Надмірний тиск

Суспільство, сім'я та однолітки можуть чинити надмірний тиск на дитину, що руйнує її самооцінку. Виокремлення вчителем/ькою будь-якого учня/учениці як позитивного або негативного прикладу для інших часто провокує суперництво, яке у майбутньому переростає у цькування. Також може призводити до знущань страх не бути прийнятим до певної групи, втратити дружбу чи стати наступною мішенню для цькування.

Вплив медіа

Медіа нерідко демонструють жорстокість і насильство та значною мірою впливають на формування цінностей і поведінку дітей і підлітків, значна частка яких після перегляду сюжетів з жорстокістю та агресивністю ідентифікують себе з деякими героями та сприймають їхні дії за зразок поведінки. Діти поступово починають вважати насильство способом вирішення проблем та імітують побачене в реальному житті.

Сприйняття певних людей як «інших»

Є тенденція, коли люди, що ніби то належать до групи однодумців, одночасно позначають інших, котрі мають відмінні від них інтереси чи переконання, як дивних чи менш значущих. Упередження – це основа цькування. Чим більше відбувається такий поділ та поширюються упередження у суспільстві в цілому, тим більше діти наслідують такий приклад. У дитячому середовищі знущання одних дітей над іншими часто відбуваються через те, що вони якимось чином відрізняються від інших, наприклад, мають інвалідність, особливі потреби, відрізняються зовнішністю, расою, релігією, гендерною ідентичністю, сексуальною орієнтацією тощо.

2.1.3. Види булінгу, зокрема кібербулінг

Вважається, що першим проблемою булінгу почав займатися норвезький учений Д. Ольвеус, який визначив це явище в шкільному колективі як ситуацію, в якій учень/учениця неодноразово і тривалий час стає об'єктом негативних дій та нападів з боку іншого чи кількох учнів/учениць.

Вчений виділяв прямий та непрямий булінг і зазначав, що прямі знущання часто набувають форми явного фізичного контакту, в якому на постраждалу особу здійснили явний напад. Непрямі знущання приймають форму соціальної ізоляції особи й її навмисного виключення з діяльності.

За характером та спрямованістю дій кривдників розрізняють **види булінгу**, представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.
Види булінгу

Вид та характеристика	Приклад	Характерні ознаки (індикатори)
Фізичний булінг: штовхання, підніжки, зачіпання, стусани, ляпаси, нанесення тілесних ушкоджень, втягнення у бійки тощо.	Учня/ученицю систематично б'ють по дорозі зі школи/у шкільному дворі/вбиральні. Учню/учениці не дають можливості зайняти місце за столом в їдальні, тому він/вона вимушений/а їсти стоячи в кутку їдальні тощо.	Наявність на тілі дитини ушкоджень невідомого походження (порізи, подряпини, сліди від ударів, у тому числі синці різної форми та ступеню давності); порваний одяг або відсутність якихось його елементів; неодноразові скарги дитини на головний біль, біль у животі. Також характерними є такі психологічні індикатори, як пригнічений стан, нервозність, агресивність тощо.
Психологічний булінг: принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення пліток і чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, злосливі жарти, маніпуляції, шантаж тощо.	Учня/ученицю з надмірною повнотою однокласники ображають принизливими прізвиськами, на ім'я взагалі не називають. Вчитель/ка говорить дитині, яку перевели до нового закладу освіти: «Не дивно, чого тебе «поперли» звідти. Тобі не місце	Пригнічений стан дитини, нервозність, агресивність, невпевненість у собі, висловлення дитиною думок про те, що вона гірша за інших, не варта якихось благ тощо.

Вид та характеристика	Приклад	Характерні ознаки (індикатори)
	в нашій школі/ліцеї/гімназії». Дитину, яка заїкається, перекривлюють кілька однокласників.	
Економічний булінг: крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей постраждалого, вимагання грошей тощо.	Старшокласники постійно забирають обід у молодшого школяра/ки. Учні умисно псують зошити, книжки, портфель та ін. особисті речі однокласника/ці.	У дитини постійно або періодично зіпсовані особисті речі, одяг. Характерні психологічні індикатори – пригнічений стан, нервозність, агресивність тощо.
Сексуальний булінг: принизливі погляди і жести, цинічні рухи тіла і прізвиська, образи сексуального характеру і зйомки в роздягальнях, поширення пліток і чуток, сексуальні погрози, вульгарні жарти тощо.	Учень/учениця постійно вживає слова із сексуальним підтекстом, при дітях та вчителях імітує дії сексуального характеру, безсоромно повторює їх відносно однокласників. Учень переслідує однокласницю, силоміць затискає її у кутку, міцно обіймає, насильно цілує.	Діти, які страждають від сексуального булінгу, часто ретельно приховують це від дорослих, стають замкненими, тривожними, у них можуть розвиватися фобії, депресивні стани тощо. Окрім того, такі діти можуть відтворювати пережиті ними насильство на молодших чи слабших за них.
Кібербулінг: приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв шляхом поширення неоднозначних, відвертих та/або підроблених фото, вульгарні розмови/повідомлення по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень, викладання відео в Інтернет, цькування через соціальні мережі.	Хтось робить неприємні фейкові фото (меми) з фотографією дитини та поширює їх у соцмережах.	Такому виду цькування притаманні ознаки, характерні для психологічного виду булінгу. Внаслідок того, що сталося, дитина може здригатися, коли з телефону надходить сигнал про повідомлення, різко ховає пристрій, червоніє або дуже засмучується, коли читає надіслане.

Чому кібербулінг є особливо небезпечним

Наприкінці 90-х років минулого століття поширення Інтернету змінило ознаки булінгу як явища. Різні типи насильства, приниження та жорстокого поводження перейшли з реального життя у віртуальний простір. Діти можуть постраждати, потрапляючи у ризиковані ситуації з використанням ІТ-технологій та мобільних телефонів, які водночас необхідні в сучасному житті. Отож для запобігання небажаним наслідкам діти мають бути обізнані у віртуальних загрозах.

Кібербулінг – одна з форм переслідування дітей та підлітків з використанням Інтернет-технологій.

Кібер-залякування – це залякування за допомогою електронних форм контакту або спілкування – таких, як електронна пошта, мобільний телефон, чат, обмін миттєвими повідомленнями, вебсайти (надсилання шкідливих повідомлень, розміщення наклепницьких коментарів чи зображень тощо) [22; 35].

Кібер-залякування може вплинути на людину будь-якого віку, але підлітки відчують це частіше. Обзивання або образи, поширення пліток, наклепів, розповсюдження фотографій є ключовими формами кібер-залякування.

Найбільш болісними та травмонебезпечними є ситуації стосовно особистих фотографій чи відеозаписів, які діти були змушені примусово надсилати, або які були зроблені таємно. Переважна більшість підлітків (90%) вважають, що переслідування в Інтернеті є проблемою, яка зачіпає їхніх однолітків, і 63% стверджують, що це є основною проблемою булінгу [31].

За результатами опитування U-Report Ukraine (міжнародний молодіжний проєкт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), лютий 2019 р., 38% респондентів зазначили, що отримували погрозові та/або принизливі повідомлення в Інтернеті.

67% повідомили, що кібербулінг відбувався через приватні повідомлення у соціальних мережах. 62% стверджували, що це траплялось у мережі Instagram, а 33% – що в мережі Facebook. 57% респондентів зазначили, що чули про закриті онлайн-групи серед школярів, де діти поширюють інформацію про своїх однолітків з метою знущання над ними.

Чим шкідливий кібербулінг

Хоча будь-який вид цькування може завдати шкоди, кібербулінг завдає шкоди значно сильнішої за інші його види, оскільки:

- необмежена аудиторія, стрімке поширення інформації, що ускладнює утримання або припинення негативних повідомлень;
- важко видалити повідомлення/фото/відео тощо, оскільки інформація, розміщена в мережі, залишає цифровий слід;
- відбувається цілодобове втручання в особисте життя без часових і географічних обмежень;
- анонімність (достатньо лише доступу до Інтернету, що не оприлюднює особи, яка його здійснює).

На відмінну від інших форм булінгу, кібербулінг:

- не має обмежень у часі, тоді як булінг може зупинитися на певний час, наприклад, коли постраждалий повертається додому, пролунав дзвінок з уроку тощо;
- не залишає можливості постраждалому захиститися (вчителі, батьки, інші дорослі не в змозі втрутитися в ситуацію для її негайного припинення та впливу на її розв'язання);
- анонімний, тому не залишає можливості постраждалим передбачити, і повідомити, хто може бути кривдником/цею; якщо ж постраждалі знають, хто може здійснювати кібербулінг щодо них і заблокують акаунт, кривдник/ця натомість створить новий або надсилатиме повідомлення/фото/відео із залякуванням з облікових записів інших людей.

Розуміння того, як проявляється кібербулінг, може допомогти зупинити шкоду, якої він завдає.

«Зброєю» кібер-булера стають соціальні мережі, форуми, чати, мобільні телефони тощо.

Кібербулінг може проявлятися в різних **формах** [15; 17; 18]:

- **нападки, постійні виснажливі атаки** (сотні повідомлень, образливі коментарі на сторінці у соцмережі тощо);

- **самозванство** (ситуації, коли одна людина видає себе за іншу, використовуючи пароль доступу до її акаунту в соціальних мережах, блозі, пошті, месенджерах тощо, а потім здійснює негативну комунікацію);
- **насильство заради розваги** (хепі-слепінг), коли хтось знімає на камеру насильство, що відбувається в реаліях, для подальшого розповсюдження в Інтернет-мережі;
- **публічне розголошення особистої інформації** (поширення, наприклад, інтимних фотографій, даних про фінансовий стан, паспортні дані тощо з метою образи або шантажу);
- **розповсюдження принизливої/образливої чи неправдивої інформації** про людину, у формі текстових повідомлень, фото, мемів тощо).

2.1.4. Ознаки булінгу

Ознаки (індикатори) булінгу – це фізичний, психоемоційний та поведінковий прояв наслідків, що настали в результаті вчиненого щодо особи фізичного, психологічного, сексуального, економічного цькування або кібербулінгу.

Діти, які страждають від булінгу, часто приховують це від педагогів та навіть від батьків, тому дорослим варто бути спостережливими та звертати увагу на зміни у стані або поведінці дитини, адже певні ознаки можуть свідчити про те, що вона потрапила у небезпеку.

Загальними ознаками того, що дитина може страждати від булінгу, є такі [12; 18; 33; 40]:

- не хоче йти до школи, боїться брати участь у заходах з однолітками;
- мало або взагалі не проводить часу з однокласниками чи іншими учнями школи;
- має на тілі порізи, подряпини, сліди від ударів (синці, зокрема різної форми та ступеню давності) невідомого походження;
- порваний одяг або відсутність якихось його елементів, пошкоджені особисті речі (пенал, ручки, олівці тощо);
- виглядає сумно, має поганий настрій, нервує, плаче;
- здригається, коли чує в телефоні сигнал сповіщення про повідомлення, різко ховає пристрій, червоніє або дуже засмучується, коли відкриває повідомлення, тощо;
- зниження самооцінки;
- зменшення зосередження та уваги;
- зниження інтересу до улюблених занять;
- погіршення успішності, втрата інтересу до навчання, іншої корисної чи пізнавальної діяльності;
- часто скаржиться на головний біль, болі в животі, нудоту;
- не хоче їсти або їсть забагато;
- має поганий апетит тощо.

Водночас жодна з цих ознак на 100% не означає того, що над дитиною чиниться булінг, але вони точно повинні викликати занепокоєння у дорослих, бо є ознаками психологічного неблагополуччя, в причинах якого потрібно розібратися.



ВАЖЛИВО! Ознаки булінгу можуть проявлятися не відразу і стають очевидними лише через деякий час. Окрім того, ті, хто вчиняють булінг стосовно дитини, можуть її залякувати, примушуючи мовчати або спростовувати будь-які підозри інших щодо цього.

Практичне завдання до пункту 2.1.4.⁸

Поміркуйте над запропонованими нижче ситуаціями та визначте, чи є в них булінг:

Ситуація 1

Аня, учениця 7 класу, тривалий час чує у свій бік образливі слова від групи хлопців-однокласників на кшталт: «бовдурка», «замазура», «свій одяг на звалищі знаходиш» тощо. Одного разу дівчина побачила, що хлопці викидають усі речі з її портфеля, ламають та кидають їх у смітник. Вона розплакалася і вибігла з класу.

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Психологічний булінг.
- б) Психологічний та фізичний булінг.
- в) Психологічний та економічний булінг.
- г) Булінгу нема, це дитячі жарти.

Ситуація 2

Серед учнів 6-х класів відбувалося змагання «Смуга перешкод», в якому мали взяти участь усі шестикласники. Одна з дівчат, Катя, недобре почувалася у цей день і тому не змогла швидко пробігти дистанцію, через що команда її класу не виграла. Через кілька днів Катя помітила, що половина однокласників її ігнорують. Двоє найактивніших спортсменів назвали її «гальмом» та написала це слово в її зошиті, а на перерві група однокласників почала штовхати дівчинку, промовляючи: «ти повільна, як слимак, як взагалі можна бути такою?!» Через декілька тижнів ситуація не змінилася.

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Психологічний булінг.
- б) Психологічний та фізичний булінг.
- в) Психологічний та економічний булінг.
- г) Булінгу нема, це дитячі жарти.

Завдання для самоперевірки до параграфу 2.1.⁹

1. Чим відрізняється булінг (цькування) від сварки або конфлікту?

Оберіть всі варіанти відповідей, які вважаєте правильними.

- а) Нічим не відрізняється, сварка та конфлікт – це теж цькування.
- б) Систематичністю (повторюваністю) вчинку.
- в) Майже завжди метою дій кривдників стає умисне заподіяння психічної та/або фізичної шкоди.
- г) Місцем, де відбувається ситуація.
- д) Дисбалансом сил – владний дисбаланс між кривдниками і постраждалими.
- е) Відсутністю каяття у кривдників.

⁸ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

⁹ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

2. В яких місцях закладу освіти найчастіше відбувається булінг (цькування)?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Де контроль або нагляд дорослих найменший або взагалі відсутній.
- б) По дорозі додому.
- в) У кабінеті директора.
- г) В онлайн-просторі.
- д) Біля закладу освіти.

3. Кібербулінг вчиняється шляхом...

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Поширення у соціальних мережах брехні або розміщення фотографій, які компрометують особу.
- б) Надсилання повідомлень або погроз, які ображають або можуть завдати шкоди, через платформи обміну повідомленнями.
- в) Видавання себе за когось іншого/у, надсилання повідомлень від чужого імені.
- г) Всі відповіді правильні.

4. Причинами булінгу можуть бути:

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Помилкове уявлення про те, що агресивна поведінка допустима як протест проти правил.
- б) Боротьба між учнями за вищий статус у груповій ієрархії, спосіб стати популярним.
- в) При недостатній увазі з боку дорослих – бажання привернути увагу інших, більш впливових із них.
- г) Нудьга, здирство тощо, коли вичерпано всі інші можливості для задоволення власних потреб.
- д) Бажання компенсувати невдачі у навчанні, суспільному житті.
- е) Тиск та жорстоке поводження з ними батьків чи інших дорослих.
- ж) Всі відповіді правильні.

5. Визначте ознаки, за якими кібербулінг відрізняється від булінгу:

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Кібербулінг – це завжди «цькування онлайн» з метою завдання шкоди чи приниження людини дистанційно, без фізичного насильства.
- б) Постраждалий/а від кібербулінгу ніде не може сховатися, бо навіть покидаючи онлайн-простір він/вона знає, що процес цькування там продовжиться.
- в) Можливість прихованої агресії, оскільки кривдник/ця може бути невідомим/ою.
- г) Ширший обсяг залученої і потенційної аудиторії.
- д) Відсутність зворотного зв'язку.
- е) Всі відповіді правильні.

2.2. Учасники булінгу, його наслідки та відповідальність за здійснення

2.2.1. Учасники булінгу

Булінг має колективний характер, тобто всі члени групи певним чином задіяні в ситуації. У школі учні утворюють ієрархічну соціальну структуру. Агресивні, які займають більш високі позиції в соціальній структурі, сприймаються однолітками та вчителями як більш популярні, часто мають високий рівень соціальної компетентності і використовують знущання над іншими як інструмент маніпулювання та контролю у своєму мікросоціумі.

Як правило, булінг включає **трьох основних учасників**:

- кривдник/ця (*булер/ка*);
- постраждала особа (жертва булінгу/буллі);
- спостерігачі.

Кривдник/ця (*булер/ка*) – це особа, яка безпосередньо вчиняє булінг. Якщо булінг вчиняється групою осіб, то зазвичай серед кривдників виділяється лідер/ка, а також один або декілька послідовників. Найчастіше цькування ініціюють ті, кого виховують без заборон, і для кого дорослі не є авторитетом. Таким особам дуже часто бракує уваги і поваги дорослих до них як до особистостей, через що їм весь час доводиться самотверджуватися за рахунок інших.

Булери часто є дітьми, щодо яких вдома застосовується фізичне, психологічне або інші види насильства, тому фізичний або психологічний удар сприймається ними як спосіб вирішення проблем. У більшості таких дітей яскраво виражені гіпертрофована самозакоханість і лідерські риси характеру. Вони проявляють агресію і байдужість до почуттів інших. Не вміють спілкуватися та постійно перебувають у стані конфліктів і непорозуміння з батьками/вчителями тощо.

Потерпілі від булінгу (*жертви булінгу, або буллі*) – люди, які зазнають цькування. Найчастіше в число потерпілих (жертв) булінгу потрапляють діти, які чимось відрізняються від своїх ровесників:

- фізичними даними;
- особливостями розвитку (гіперактивні, із синдромом дефіциту уваги, заїканням тощо);
- результатами навчання (як заниженими, так і завищеними);
- матеріальним становищем;
- запальним чи, навпаки, надто спокійним характером;
- заниженою самооцінкою, вираженим почуттям провини та невдоволенням собою;
- низьким рівнем соціальних навичок;
- слабо розвиненими гігієнічними навичками (неохайні) тощо.

У зоні ризику стати потерпілим від булінгу передусім стають діти, які не мають друзів, котрі б їх підтримали, та/або довірливих відносин з батьками, що, відповідно, не гарантує їм очевидного захисту.

Загалом варто зазначити, що об'єктом булінгу може стати будь-хто.

Спостерігачі (**булінг може відбуватися й без них**) – люди, які є свідками булінгу і підтримують якусь зі сторін.

На боці кривдників (булерів) спостерігачі-прихильники або схвалюють дії лідерів, хоча самі в них активної участі не беруть, або відкрито підтримують знущання, наприклад, сміхом або приверненням уваги інших до випадку. Бувають також пасивними, яким подобаються знущання, але явних ознак підтримки вони не демонструють.

На боці постраждалих (буллі) активні спостерігачі-захисники не сприймають цькування, допомагають або намагаються допомогти людині, яку цькують. Пасивні спостерігачі-захисники не сприймають цькування і вважають, що повинні допомогти постраждалим, але не наважуються на активні дії. Байдузі спостерігачі не залучаються до процесу цькування, але й не займають чітко визначеної позиції.



ВАЖЛИВО! Спостерігачі відіграють значну роль у процесі булінгу. Якщо більшість стає на бік постраждалої від булінгу особи та активно заявляє про це, булер, скоріше, зупиниться, тож булінг буде припинено.

Якщо більшість спостерігачів займають позицію булера/булерки або пасивну роль, то така реакція лише погіршує ситуацію та провокує булера/булерку на подальші дії (продовжити цькування постраждалого/ї і знайти ще більше об'єктів для цькування тощо).

Чи може вчитель/ка бути учасником/цею булінгу

Коли ми чуємо про булінг в освітньому середовищі, в першу чергу, йдеться про цькування дітей однолітками, однак постраждалими від булінгу з боку учнів та їхніх батьків можуть бути також педагогічні працівники. Найчастіше їхніми кривдниками стають діти, які ображають і своїх однолітків. Таким чином вони демонструють силу, вихваляючись, що не бояться навіть дорослих (наприклад, вчитель/ка проводить урок, а школярі не звертають на нього/неї уваги і навмисно голосно розмовляють, займаються своїми справами. Іноді доходить навіть до того, що діти починають жбурляти у вчителя/ку папірці, відкрито насміхатися тощо).

Поштовхом для булерів є втрата педагогічним працівником/цею авторитету серед учнів, їхніх батьків і навіть у педагогічному колективі. Психологічним ґрунтом для булінгу можуть стати особистісні та професійні якості педагогічних працівників. Цькують, як правило, вчителів занадто терпеливих, які не готові постояти за себе, або таких, які гостро реагують на ставлення до них чи ситуації (легко «ведуться» на провокації).

Якщо педагог став об'єктом булінгу, важливо: 1) заспокоїтися та не піддаватися емоціям; 2) не ігнорувати такі випадки. Важливо, щоб педагог якомога швидше зміг розпізнати та припинити прояви булінгу щодо себе, адже ігнорування призводить до повторюваності випадків булінгу, погіршує ситуацію та ускладнює її розв'язання. Педагогу варто проконсультуватися з психологом та/або соціальним педагогом закладу освіти, аби зрозуміти причину такої поведінки дитини/дітей та припинити подібні ситуації. До вирішення ситуації вкрай важливо залучати батьків.

Якщо, попри спроби зупинити прояви булінгу, залучення батьків та психолога, такі випадки повторюються їх необхідно зафіксувати та особисто звернутись із письмовою заявою до керівника закладу освіти, який має повідомити уповноважені підрозділи органів Національної поліції України про випадки булінгу (цькування) учасника освітнього процесу [26, 27].

Існує булінг з боку вчителів щодо учнів. Такий різновид цькування може проявлятися через повторювані дії: необґрунтоване заниження оцінок, систематичне ігнорування думки учня/учениці або його/її дій, навішування на них ярликів («А Дмитро у нас, як і зазвичай, не те робить»), принизливі слова, залякування.

Іноді об'єктом такого булінгу може бути цілий клас або група, а інколи від булінгу одразу декількох педагогів потерпають окремі учні. **І така поведінка педагогічного персоналу є неприпустимою** [24].



ВАЖЛИВО! Кривдники, постраждалі та спостерігачі обов'язково є учасниками освітнього процесу і пов'язані відносинами в його межах (однокласники, старші та молодші учні, вчителі й учні, батьки учнів та вчителі тощо).

2.2.2. Наслідки булінгу для всіх учасників

Ігнорування проблеми булінгу не проходить безслідно. Булінг вкрай негативно впливає на всіх його учасників у психологічній, фізіологічній та соціальній площинах (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.
Наслідки булінгу

Психологічна площина	Фізіологічна площина	Соціальна площина
Для постраждалих (буллі)		
Неадекватне сприйняття себе: занижена самооцінка, комплекс неповноцінності, беззахисність, безсилля, відчуття втрати безпеки, самотність, розгубленість, пригнічення, думки про суїцид тощо; прояви гніву, агресії та планування помсти як засобу повернення відчуття контролю над власним життям. Неадекватне сприйняття реальності: підвищена тривожність, проблеми з концентрацією уваги.	Фобії, неврози; порушення сну і безсоння; відсутність апетиту або «заїдання» проблеми; скарги на болі в животі, нудоту, головні болі, болі в ділянці серця; швидка втомлюваність тощо. Ризик фізичних травм та ін.	Негативне сприйняття однолітками: відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули занять у школі; прояви девіантної поведінки, схильність до правопорушень, наміри суїциду, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.
Для кривдників (булерів)		
Підвищений рівень агресії та стресу, насильницькі й авторитарні методи поведінки стають нормою.	Фобії, неврози, дистрес, ризик фізичних травм тощо.	Прояви асоціальної поведінки; ризики вступити у конфлікт із законом; проблеми у стосунках з однолітками та дорослими.
Для спостерігачів (всього дитячого колективу, в якому відбувається булінг)		
Формування відчуття безпорадності; розвиток тривожних станів; зміна цінностей тощо.	Фобії, неврози, дистрес тощо.	Реплікація насильницького способу вирішення будь-яких суперечок та конфліктів; розпад колективу; формування середовища неповаги та беззахисності у закладі, як наслідок – небажання дітей відвідувати заклад освіти.

Отож, не лише буллі страждає від цього явища. Так само негативні наслідки відчуває на собі булер/ка та весь колектив, у якому відбувається булінг. Також варто пам'ятати, що не всі кривдники/ці мають очевидні проблеми з поведінкою. Деякі з них дуже добре соціалізовані, чудово спілкуються з учителями та іншими дорослими, тому інколи важко повірити, що саме вони цькують інших дітей.



ВАЖЛИВО! Кожна дитина має право на безпеку і на відчуття себе у безпеці. Особливо цього потребують діти, які постраждали від булінгу, а також ті, що стали його свідками. Як не дивно, але допомоги потребують також ініціатори булінгу.

2.2.3. Відповідальність за булінг згідно з національним законодавством

Яка існує відповідальність за булінг

18 грудня 2018 року Верховна Рада України прийняла Закон України №8584 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо протидії булінгу», який вперше юридично визначив поняття булінгу в українському законодавстві та передбачив відповідальність і за його вчинення, і за приховування таких випадків.

Відповідно до прийнятого Закону внесено зміни до Кодексу України про адміністративні правопорушення і встановлено відповідальність та покарання за булінг (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Відповідальність за вчинення	Штраф	Громадські роботи
Перше притягнення до відповідальності	від 850 до 1700 грн	від 20 до 40 годин
Повторне притягнення до відповідальності упродовж року, або булінг, здійснений групою осіб	від 1700 до 3400 грн	від 40 до 60 годин
Керівник закладу освіти не повідомив поліції про відомі йому випадки цькування серед учнів	від 850 до 1700 грн	виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до 20 % заробітку
Покладання відповідальності на батьків або осіб, які їх замінюють, в разі вчинення булінгу дітьми від 14-ти до 16-ти років	від 850 до 1700 грн	від 20 до 40 годин

Також внесені зміни до Закону «Про освіту», що визначають механізми протидії булінгу, серед яких:

- покладання на засновника закладу освіти здійснення контролю за виконанням плану заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу;
- на керівника закладу освіти – затвердження та оприлюднення плану заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу, розгляд заяв про випадки булінгу від здобувачів освіти, їхніх батьків, законних представників, інших осіб та видання рішення про проведення розслідування.

Заклади освіти зобов'язуються забезпечувати на своїх вебсайтах відкритий доступ до правил для учнів, плану заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу, порядку подання та розгляду заяв про випадки булінгу від здобувачів освіти, їхніх батьків. Окрім того, освітньому Омбудсмену надається право здійснювати перевірку заяв про випадки булінгу в закладі освіти, повноту та своєчасність заходів реагування на такі випадки з боку педагогічних, науково-педагогічних, наукових працівників, керівництва та засновника/ів закладу освіти; отримувати інформацію від центрального органу виконавчої влади у сфері освіти і науки щодо загальної кількості випадків булінгу у закладах освіти за певний період.

Приклад

Оболонський суд Києва визнав 9-класника, який перебував на обліку в школі як схильний до правопорушень, винним у булінгу, що він застосовував впродовж кількох років шляхом словесних образ, чіплення, штовхання тощо. З огляду на вік кривдника виплату штрафу у розмірі 3400 грн із відшкодуванням судових витрати у розмірі 454 грн покладено на його батьків. Інформацію про судові висновки внесено до особової справи учня, що в разі повторного зверненні постраждалих стане підставою до збільшення суми штрафів вдвічі.

Хоча знущання іноді розглядають як «частину дорослішання» або ставляться до цього байдуже («діти є дітьми»), завжди слід зауважувати, що в кожній ситуації є постраждала дитина, стан та емоції якої негативно впливають на її соціалізацію і можуть спричинити невідворотні наслідки.

Освітняни в питаннях запобігання булінгу мають стати основною ланкою, яка допоможе подолати проблему, зберегти гідність та безпеку кожної дитини..

Шляхи запобігання булінгу, за результатами дослідження U-Report Ukraine у 2016 році, є такі: 53% учнів вбачають їх у навчанні вчителів реагуванню на цю проблему, 27% – в інформуванні громадськості, 12% – в ініціюванні змін до законодавства, 10% зазначають, що варто приділяти більше уваги комплексному вихованню дітей.

Завдання для самоперевірки до параграфу 2.2.¹⁰**21. Хто є сторонами булінгу в закладах освіти?**

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Вчителі, діти, батьки.
- б) Вчителі, переслідувачі, постраждалі.
- в) Кривдники, постраждалі, спостерігачі.
- г) Батьки, діти, спостерігачі.
- д) Вчителі, переслідувачі, батьки.

2. Хто може бути на місці потерпілих (жертв) булінгу?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Діти, які відрізняються від своїх ровесників матеріальним становищем.
- б) Діти, які відрізняються від інших результатами навчання (як низькими, так і високими).
- в) Діти, в яких нема друзів.
- г) Будь-хто, незалежно від обставин та оточення.

3. Якщо вчитель/ка систематично висміює помилки учня/учениці, необґрунтовано занижує оцінки та звинувачує його/її у зниженні шкільного рейтингу успішності класу, це ...

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Булінг.
- б) Конфлікт.

¹⁰ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

- в) Метод навчання та дисципліни.
- г) Методика виховання.

4. Директор/ка школи не повідомив/ла поліції про випадок булінгу, який стався у закладі освіти. Чи передбачено відповідальність за приховування факту булінгу?
Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Так.
- б) Ні.

5. Визначте усі можливі наслідки цькування в освітньому середовищі для дитини, постраждалої від булінгу
Оберіть всі варіанти відповідей, які вважаєте правильними.

- а) Фізичні травми та ушкодження.
- б) Зниження якості навчання та успішності.
- в) Активне спілкування з друзями.
- г) Психічні порушення (страх, тривога, гнів).
- д) Підвищення якості навчання, активна участь у шкільній діяльності.
- е) Зниження або відсутність комунікативних навичок, усамітнення.

2.3. Профілактика булінгу та кібербулінгу, підтримка учнів у таких випадках

2.3.1. Рекомендації щодо попередження булінгу та кібербулінгу

Конфлікти є частиною нашого життя і цілком природні як для формування окремої дитини (людини), так і для розвитку суспільства, але лише у разі, якщо вони вирішуються конструктивно. Натомість ситуації, пов'язані з булінгом та кібербулінгом, відрізняються від конфліктів, зокрема, систематичністю та наявністю об'єкта, на який спрямовується тривала агресія. Вони ведуть до деструктиву й руйнації стосунків; негативно впливають на розвиток дітей, що спонукає дорослих до розуміння, що діти не можуть самотужки впоратися із ситуацією та потребують їхнього втручання.



У закладах освіти вирішальна роль у боротьбі з булінгом належить вчителям. Проте впоратися з цією проблемою вони можуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій.

Попередити виникнення ризикованих ситуацій, насильства, цькування, жорстокого поводження можна також через **створення безпечного шкільного середовища**, яке:

- надає дітям можливості розвивати свій соціальний та емоційний інтелект, тобто навички самосвідомості та соціальної свідомості, відповідальності, прийняття рішень, самоврядування та управління відносинами, доброти та поваги, надає знання про власні кордони та кордони іншої людини та про те, що ніхто не має прав їх порушувати, а також вміти сказати «ні» у будь-якій ситуації, яка є некомфортною;
- активно залучає учнів до визначення норм, які сприяють успішній взаємодії між ними;
- створює можливості для відкритого спілкування з дітьми та надає відчуття безпеки, заохочує до спільного подолання труднощів і неприпустимість приховування негативних подій, які можуть траплятися;

- надає впевненості в тому, що просити про допомогу – не ознака слабкості, а нагальна потреба;
- забезпечує знаннями про те, до кого, коли й де звертатися в разі потреби, і щоб обрана людина, виявивши безоціночне ставлення до події, відгукнулася підтримкою, а не звинуваченнями («я ж тобі казав/ла...», «сам/а винний/а...», «що тепер із тобою робити...»);
- сприяє змістовній діяльності у засвоєнні навчальних і позанавчальних тем;
- заохочує учнів до розкриття особистих талентів та занять улюбленими справами, які можуть підвищити самооцінку та налагодити комунікацію між однолітками;
- має механізми та алгоритми дій, зрозумілих усім учасникам освітнього процесу, для попередження та реагування на насильство і знущання; залучає вчителів до розробки спільних програм, заходів тощо;
- навчає учнів, педагогів, батьків та громаду розумінню сутності булінгу і кібербулінгу, щоб усі вміли їх розпізнати, відрізнити від конфліктів та запобігти їх поширенню.

I. Профілактика булінгу (попередження випадків)

План заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладі освіти

Безпечне шкільне середовище, побудоване на довірі й повазі одне до одного, є найкращою основою для запобігання випадків булінгу в закладі освіти. А щоб такі ситуації траплялися якомога рідше і не переростали в системне явище, кожен заклад має розробити комплекс заходів для протидії булінгу.



ВАЖЛИВО! Заклад освіти зобов'язаний мати план заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладі освіти, та виконувати його.

Державні органи, до сфери управління яких належать заклади освіти, а також районні, міські ради та ради об'єднаних територіальних громад (які є засновниками закладів освіти), мають сприяти розробленню такого плану (статті 65, 66 Закону України «Про освіту»).

План заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу в закладі освіти, буде планом реалізації задекларованої в статуті закладу позиції свого засновника (засновників) щодо протидії та попередження булінгу. Дана позиція має бути узгоджена із законодавством та державною політикою в цій сфері.

План заходів необхідно розробляти колегіально та з урахуванням пропозицій територіальних органів (підрозділів) Національної поліції України, Міністерства охорони здоров'я України, служб у справах дітей, центрів соціальних служб. Для цього доцільно створити робочу групу за участю всіх заінтересованих сторін. Крім того, до групи можна залучати батьків, представників громадських організацій, аби ці заходи були більш змістовними та різноманітними за формами.

Такі заходи:

- мають сформувати переконання учасників освітнього процесу у неприпустимості насильства та булінгу в міжособистісних стосунках;
- передбачають прикладний (практичний) характер формуванням не лише свідомого неприйняття булінгу, а й активну (дієву) позицію протистояння щодо нього;
- відповідають потребам закладу освіти і враховують його реальні ресурси.

План складають на основі вивчення соціально-психологічного клімату в закладі освіти та об-

говорення його результатів з усіма учасниками освітнього процесу. Якщо немає можливості провести таке дослідження в масштабах всього закладу, можна опитати учнів, батьків та вчителів тих класів (груп), де найчастіше спостерігаються значні порушення дисципліни, конфліктні ситуації та/або випадки насильства.

Заплановані заходи:

- скеровані на досягнення конкретних результатів у подоланні конкретної проблеми, для вирішення якої заплановані;
- містять чіткі критерії ефективності для їх подальшого моніторингу та передбачають коригування плану згідно з потребами;
- націлені не на зниження чисельності випадків, а на подолання булінгу як явища та покращання психологічної атмосфери в закладі освіти.

У план заходів можна включити: тренінги, тематичні зустрічі та заняття, круглі столи, бесіди, консультації, спільні перегляди всіма учасниками освітнього процесу тематичних відеосюжетів з подальшим обговоренням ненасильницьких методів поведінки й виховання, запобігання конфліктів, управління власними емоціями та подолання стресів, стимулюючі ігри, театральні постановки тощо.

Узгоджений документ затверджують на загальних зборах учасників освітнього процесу або педагогічній раді, до участі в якій запрошуються усі сторони, дотичні до вирішення порушених питань. Протягом навчального року за результатами моніторингу до плану можна вносити зміни [4; 5; 12; 18; 22].

Загальні поради вчителям щодо попередження булінгу в закладах освіти

- Сприяйте тому, аби усі члени шкільної спільноти знали, в яких формах може виявлятися насильство і цькування, та про наслідки таких дій; дійшли єдиної думки про те, що насильство, залякування, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання у школі є неприйнятними, а нетерпимість до них – нормою;
- Звертайте увагу на відносини між дітьми, спілкуйтеся з ними, прислуховуйтеся до них; заохочуйте звертатися до вас у разі виникнення труднощів або проблем.
- Розробіть спільно з учнями правила поведінки у класі і школі. Вони мають бути складені в позитивному ключі і проголошувати, як треба поводитися, а не навпаки. Також мають бути зрозумілими, точними, короткими і розміщуватися на доступному для всіх місці.

Зокрема, для старших школярів можна запропонувати такі правила:

- «Бути позитивними та конструктивними» – «золоте правило» всіх часів. Поважати одне одного важливо, аби перебування у школі/гімназії/ліцеї тощо було для всіх однаково комфортним і корисним.
- «Усі мають право висловитися» (думки можуть відрізнятися, але це не означає, що хтось правий, а хтось – ні, бо скільки людей – стільки й думок);
- «Застосовувати Я-висловлювання» – говорити від свого імені, утримуватися від узагальнень («Усі так думають...»), натомість використовувати: «Я вважаю, що...»;
- «Поважати інших» – звертатися одне до одного на ім'я, уважно слухати, коли хтось говорить.

Для молодших школярів можна запропонувати такі правила:

- «Я – хороший друг/подруга»;
- «Я підтримую порядок у класі»;
- «Я дотримуюсь правил безпечної поведінки»;
- «Я поважаю інших»;
- «Я допомагаю іншим»;
- «Я вмію домовлятися» тощо.

Приклад послідовності розмови соціального педагога з підлітком, який порушив правила / поведив себе агресивно тощо:

1. У нашій школі ми не терпимо ... (назвати прояви небажаної поведінки та вказати, які правила порушені).
2. Серед цінностей нашої школи (дітей, педагогів, персоналу), як ти знаєш, є наступні...? (Наприклад, ми всі маємо право бути в безпеці).
3. Що насправді ти хотів/ла досягти (думаєш, бажаєш, відчуваєш)? Що було досягнуто? Чи такою була твоя мета?
4. Як ти вважаєш, чи це вдалий спосіб досягти цього?
5. Як би ти міг(могла) діяти інакше?
6. Як ти пропонуєш виправити цю ситуацію?

Якщо підліток не готовий до розмови відразу після здійснення негативного вчинку, не вимагайте від нього цього.

- Заохочуйте дітей робити те, що їм до вподоби. Спільні інтереси підвищують довіру, допомагають здружитися і можуть запобігти проявам булінгу.
- Будьте прикладом ставлення до інших, демонструйте доброту та повагу.
- Пояснюйте учням, що навіть пасивне спостереження за знущанням/бійкою спонукає кривдників до подальших подібних дій. Свідки повинні захистити постраждалих від насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих.
- Пояснюйте дітям механізм повідомлення про випадки булінгу, щоб вони знали, як можна звертатися і до кого, та не боялися цього робити. Такі механізми мають забезпечувати підтримку та конфіденційність для всіх, хто їх потребує.
- Розглядайте усі скарги та повідомлення. Жоден випадок насильства/цькування тощо не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, у тому числі образливі слова, є неприпустимими. Реакція на цькування має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання тощо) та більш суворою при повторних випадках агресії.
- Запроваджуйте медіацію для попередження та розв'язання конфліктів між дітьми; підтримуйте учнів у закладі освіти (медіація – добровільний та конфіденційний процес, в якому нейтральна особа допомагає сторонам знайти найкращий взаємовигідний варіант вирішення конфлікту). Водночас, важливо пам'ятати, що у випадку булінгу невдало проведена медіація, коли її мета не досягнута, може загострити ситуацію, погіршити стан постраждалих осіб).
- Заручіться підтримкою батьків для відповідного реагування ними на випадки булінгу. Варто проводити спільні зустрічі батьків і дітей задля вироблення загальних правил взаємодії та підвищення рівня їхньої обізнаності.
- Проводьте інтерактивні заняття з дітьми на тему протидії булінгу. Визначайте разом його види. Пояснюйте, як діяти і кому повідомляти про випадки цькування.
- Навчайте дітей навичок безпечної поведінки в Інтернеті.
- Щоб зрозуміти поведінку дітей у цифровому середовищі та усвідомити, як вона пов'язана з кібер-залякуванням, підвищуйте власну цифрову обізнаність.

Для проведення занять з дітьми на тему булінгу можна застосовувати:

- програми, розміщені у базі політик, програм, проєктів для профілактики правопорушень серед неповнолітніх за посиланням: <https://iccjc.org.ua>. Ви можете знайти відповідну програму, зазначивши в полі «Пошук» запит, наприклад, «протидія булінгу» або обрати програми серед вже зазначених категорій: «Тип практики» – профілактична та/або корекційна програма для дітей у контакт із законом та «Проблематика» – розвиток та реалізація дитини;
- освітні серіали на порталі «Дія»: <https://osvita.diia.gov.ua/courses>;
- інформацію з попередження булінгу на сайті: <https://www.stopbullying.com.ua>.

Для проведення занять з дітьми на тему кібербулінгу стануть у пригоді:

- освітні серіали на платформі «Дія» (наприклад, «Про кібербулінг для підлітків»: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/cyberbullying>; «Персональні дані»: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/personaldata>; «Кіберняні»: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/cybernanny> тощо);
- онлайн-курси (наприклад, «VeryVerified: онлайн-курс з медіаграмотності»: <https://verified.ed-era.com/ua#rec129945142>; «Основи інформаційної кібербезпеки»: https://courses.prometheus.org.ua/courses/KPI/IS101/2014_T1/course/#i4x://KPI/IS101/chapter/4c0763b36daf4aa694d9c31bd9861fef; «Кіберпростір та кібербезпека» (https://rise.articulate.com/share/--FNb8anxH-ZwfzQ4V6kZadOwnP8JF_c#/) тощо);
- навчальні та освітні відео (наприклад, «П'ятихвилинка медіаграмотності»: <https://www.youtube.com/watch?v=tMQudmwjUf8>);
- ігри та онлайн-ігри (наприклад, «Про Інтернет»: <http://www.prointernet.in.ua/about>; «МедіаДрайвер»: <http://mediadriver.online/about/>; «365° за шкалою медіаграмотності»: <https://www.aup.com.ua/365-game/>; «Медіазнайко»: <https://www.aup.com.ua/Game/index.html>);
- матеріали інформаційно-освітньої кампанії #Stop_sexтинг (<https://stop-sexting.in.ua/about/>);
- матеріали розробленого уроку з медіаграмотності для учнів 7-11 класів (<https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/unicef-developed-media-literacy-lesson>) тощо.

Можна залишити скаргу про матеріали, які порушують законодавство країни, на сайті: <http://www.skarga.ua>. Щоб повідомити про матеріали, які зображують сексуальне насильство над дітьми, скористайтеся формою на сайті: <https://stop-sexting.in.ua/send/>

II. Виявлення та реагування на випадки булінгу

Педагогічні, науково-педагогічні, та інші особи, які залучаються до освітнього процесу і виявили булінг, зобов'язані:

- вжити невідкладних заходів для припинення небезпечних дій;
- за потреби надати домедичну допомогу та викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги для надання фахової медичної допомоги;
- звернутися (за потреби) до територіальних органів (підрозділів) Національної поліції України;
- повідомити керівнику закладу освіти та принаймні одному з батьків або інших законних представників малолітньої чи неповнолітньої особи, яка стала стороною булінгу (цькування).

Як правильно реагувати на випадки булінгу в закладах освіти

Крок 1. Повідомити керівникові закладу або іншим суб'єктам реагування про випадки булінгу в закладі взагалі та/або про конкретний випадок булінгу чи підозру щодо нього. Це можуть зробити учасники освітнього процесу: учні, батьки, педагоги. У закладі освіти заяви/повідомлення про випадок булінгу або підозру щодо його вчинення приймає керівник закладу усно або письмово, особисто або засобами електронної комунікації.

У закладі освіти мають бути розроблені й оприлюднені (на своїх вебсайтах, а в разі їх відсутності – на вебсайтах своїх засновників) такі документи:

- план заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладі освіти;
- порядок подання та розгляду (з дотриманням конфіденційності) заяв про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти; реагування на доведені випадки булінгу (цькування) в закладі освіти та відповідальність осіб, причетних до булінгу (цькування) (частина 2 статті 30 Закону України «Про освіту»).

Крок 2. Керівник закладу освіти впродовж першої доби від отримання інформації має обов'язково повідомити про випадок:

- територіальний орган (підрозділ) Національної поліції України;
- батьків учнів, які стали учасниками булінгу;
- службу у справах дітей, щоби з'ясувати причини випадку булінгу та усунути їх, а також для соціального захисту дітей, які постраждали внаслідок булінгу;
- додатково – центру соціальних служб з метою фахової оцінки потреб сторін, дотичних до булінгу, визначення методів соціальної роботи, забезпечення психологічної підтримки та надання соціальних послуг.



ВАЖЛИВО! Якщо внаслідок випадку постраждала дитина потребує медичної допомоги, керівник закладу освіти обов'язково має викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги для надання відповідної медичної допомоги.

Крок 3. Керівник закладу освіти має скликати засідання постійно діючої комісії з розгляду випадків булінгу впродовж 3-х робочих днів від дня отримання заяви або повідомлення про це.

Комісія може розглядати таку заяву не більше 10-ти робочих днів від дня її отримання або повідомлення керівником закладу освіти про факт здійснення булінгу.

Склад комісії має бути затверджений наказом керівника закладу освіти. До нього входять: голова, заступник голови, секретар, члени комісії (не менше 5 осіб) з числа педагогічних (науково-педагогічних) працівників, у тому числі практичний психолог та соціальний педагог (за наявності), представники служби у справах дітей та центру соціальних служб для сім'ї, дітей та центру соціальних служб.

За згодою долучаються батьки, сторони булінгу, представники інших суб'єктів реагування на випадки булінгу (цькування) в закладах освіти.

Голова комісії доводить до відома учасників освітнього процесу рішення комісії згідно з протоколом засідання та здійснює контроль за їх виконанням.

Діяльність комісії, окрім вжиття заходів з подолання булінгу, передбачає проведення поточних планових засідань, а також забезпечує моніторинг ефективності обраних засобів виховного впливу та визначає потребу в їх коригуванні [4; 12; 18].

Загальні поради вчителям щодо виявлення та реагування на випадки булінгу в закладах освіти

- Здійснюйте моніторинг місць, де діти проводять час без вчителів: коридори, їдальні, туалети, спортивні майданчики, інші об'єкти на території школи, які погано проглядаються з вікон закладу освіти. Спонукайте колег робити теж саме.
- Зберігайте спокій та будьте делікатними в ситуації цькування, не примушуйте дітей публічно обговорювати складні для них теми. Краще говоріть наодинці або в малих групах.
- Пам'ятайте, що швидка та доречна реакція дорослих, в тому числі вчителів, на ситуацію булінгу, повертає дітям відчуття безпеки та захищеності, демонструє неприйнятність насилля.

Що робити, якщо ви стали свідком булінгу або дізналися про нього

- Втрутитися і зупинити цькування: ігнорування неприпустиме!
- Переконалися, що всі особи, дотичні до випадку, в безпеці. Попросіть інших працівників освітнього закладу допомогти вам, якщо це потрібно.
- Мати витримку і заспокоїти дітей. Запевнити, що питання під контролем.

- Зайняти нейтральну позицію (обидві сторони потребують допомоги). Аналізуючи ситуацію, треба з'ясувати, що трапилось, вислухати обидві сторони, підтримати постраждалих, обов'язково поговорити з кривдниками щоб зрозуміти, чому так сталося, що можна зробити, аби таке не повторилося. До розмови варто залучити шкільного психолога.
- Пояснити учасникам конфлікту, які саме дії є цькуванням і чому їх необхідно припинити.
- Уникати слів «жертва», «агресор» та под., що призводять до стигматизації осіб, на яких вони спрямовані.
- Не вимагати публічних вибачень. Це може загострити ситуацію.
- Повідомити керівництву закладу освіти про ситуацію, що склалася, і вимагати вжиття заходів для припинення цькування.

Що потрібно робити, коли дитина каже, що над нею знущались чи знущалися

- Поставтеся до почутого відповідально.
- Дайте скривдженним зрозуміти, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати і захистити.
- Запитайте про те, що можна ще зробити, аби ті, хто до вас звернулися, почували себе в безпеці.
- Запевніть, що ви не звинувачуєте їх у тому, що сталося, і що можна (і треба) говорити про все відверто.
- Пам'ятате, що постраждалим може бути неприємно говорити на цю тему особливо в момент емоційної вразливості. Виявляйте терпеливість і делікатність. Уникайте звинувачень, критики чи підвищення голосу. Схвалюйте чесність.
- Спробуйте з'ясувати деталі, але не намагайтеся дізнатися все й одразу. Уникайте повторюваних запитань.
- Розкажіть особі, яка зазнала знущань, що немає нічого поганого у тому, щоби повідомити про агресивну поведінку стосовно неї вчителям або друзям. Поясніть, що це не скарга і не плітки, а в першу чергу – піклування про власне життя і здоров'я, а також життя і здоров'я друзів/однокурсників.
- Спитайте, якої саме допомоги потребує дитина. Запропонуйте свій варіант.
- Поясніть, що зміни на краще відбуватимуться поступово, проте весь цей час дитина, яку ви взяли під свій захист, може розраховувати на вашу підтримку.



Пам'ятайте: ваша мета – припинити насильство, а не покарати винних. Всі сторони потребують часу, щоби скорегувати свою поведінку.

Кривдникам увага та допомога потрібні не менше ніж постраждалим від булінгу:

- Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається. З'ясуйте, як вона ставиться до своїх дій і як на них реагують інші діти. Ви можете почути, що «всі так роблять» або «він/вона заслуговує на це». Вислухайте усі версії ситуації та зосередьтеся на фактах, а не на припущеннях.
- Поясніть, які дії вважаються цькуванням. Нагадайте про правила, що прийняті у класі та школі. Розкажіть, що за вчинення булінгу настає відповідальність.
- Кривдники заперечують булінг так довго, наскільки можуть. Спокійно поясніть, що така поведінка може зашкодити не лише постраждалим, але й оточенню. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.
- Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка – серйозна проблема. Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити насильство.
- Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, але в перспективі лише посилить агресію і невдоволення. Розкажіть про наслідки та застосуйте ті з них, які впливатимуть на поведінку дитини, будуть логічними відносно ситуації та заохочуватимуть кривдника/цю до позитивних змін.

- Дитина має виправити ситуацію. Наприклад, вибачитися перед постраждалими, спільно виконати певне завдання, погадити те, що, ймовірно, було пошкоджено, тощо.
- Поговоріть з батьками та узгодьте з ними спільний план дій.
- Цінуйте будь-які позитивні зміни в поведінці кривдника/ці, в тому числі визнання помилки.

Поради вчителям для роботи з батьками в класі, де виявлено булінг

- Слід проводити індивідуальну роботу з батьками дітей, які стали учасниками булінгу. Говоріть окремо з кожною сім'єю, дотримуйтесь анонімності та уникайте оціночних суджень.
- Говоріть з батьками про наявні проблеми та порядок роботи з ними без звинувачень. Батьки теж потребують пояснень про випадок та особливості спілкування дітей.
- Варто проводити спільні зустрічі батьків і дітей для вироблення спільних правил взаємодії.

Чого не слід робити, працюючи з випадком булінгу в закладі освіти

- **Залаякувати («якщо ще раз побачу, тобі буде...», «твоїм батькам буде ...» тощо)**
Дітям треба повідомити про наслідки, але повага до прав інших має бути сформована не через страх, а через розуміння та прийняття. Інакше діти не вмітимуть справлятися з дратівливістю, й є ризик, що булінг стане прихованим.
- **Викликати батьків з метою покарання дитини**
Батьків важливо інформувати, спілкуватися з ними, залучати до співпраці, але не для того, аби вдома дитину покарали. Покарання не змінить поведінки кривдника/ці, лише змусить його/її чинити ті ж дії потайки або навмисно.
- **Чекати, що діти «самі розберуться»**
Булінг ніколи не припиняється сам по собі! Через недостатній розвиток самоусвідомлення та відсутність досвіду діти не у всіх випадках можуть розібратись самостійно. Вміння ненасильницьким шляхом вирішувати конфлікти – це навичка, яка формується цілеспрямовано. Вчителі та батьки часто виступають моделлю, зразком для наслідування. Якщо дорослі стримують або задовольняють власне роздратування, принижуючи інших, то діти будуть повторювати цю поведінку. Якщо педагог не показує на практиці, як діяти, коли тебе образили, тоді навичка вирішування конфліктів не сформується. Діти наслідуватимуть приклади оточення.
- **Шукати «винного» і з'ясовувати, «хто першим почав»**
Булінг є груповим явищем. Можна використати метафору психолога Людмили Петрановської, що це – «хвороба», погана звичка, яка закріпилась у групі/класі. Зазвичай діти, котрі є учасниками і спостерігачами булінгу, відчувають, що ця ситуація неприйнятна. Але не знають, як саме діяти, або не наважуються протистояти більшості. Тому треба розуміти, що допомоги потребує вся група/клас, де застосовується булінг, з метою формування нових правил міжособистісної взаємодії.
- **Замовчувати ситуацію «в інтересах дітей» або щоб «не зіпсувати репутації» закладу освіти**
Виникнення булінгу зумовлене повсякденною взаємодією між людьми, яка вчасно не була врегульована належним чином, тому освітній заклад має оцінюватись не за наявністю булінгу, а за тим, наскільки ефективно вирішуються подібні ситуації, і як часто повторюються.

Вкрай важливо заручитися підтримкою батьків для підвищення рівня їхньої обізнаності та вжиття ефективних заходів проти булінгу. Що варто рекомендувати батькам, чия дитина страждає від булінгу, – у Додатку 2.2.

Пам'ятайте, що батьки дитини, яка вчиняє булінг, так само потребують інформації, допомоги та підтримки. Що варто рекомендувати батькам, чия дитина вчиняє булінг, – у Додатку 2.3.

2.3.2. Роль медіації у профілактиці булінгу та кібербулінгу у навчальному середовищі

Медіація (від лат. mediation, посередництво) – це добровільний і конфіденційний процес, в якому нейтральна третя особа (медіатор) допомагає сторонам знайти взаємоприйнятний варіант розв'язання ситуації, що склалася.

Медіатор – спеціально підготовлений посередник у вирішенні проблемної ситуації/конфлікту/булінгу/правопорушення, який допомагає сторонам знайти взаємоприйнятне рішення [21, с. 65].

Шкільну медіацію вважають ефективним інструментом створення безпечного середовища для всіх учасників освітнього процесу. Долучатися до неї можуть і учні, і педагоги, і батьки. Варто пам'ятати, що медіація – це дієвий метод для вирішення конфліктів, який вчить дітей знаходити правильні рішення і чим системніше він застосовується, тим більш доброзичливе середовище буде створено в освітньому закладі.

Принципи медіації [21, с. 65].

(за В.Л. Андрєєнковою)

- *Добровільність.* Процедура медіації є суто добровільною. Ніхто не може примусити сторони скористатися медіацією або хоча б спробувати це зробити. Медіація заснована на прагненні сторін досягти чесної та справедливої угоди.
- *Неупередженість.* Медіатор завжди повинен діяти абсолютно об'єктивно стосовно кожної сторони, виконувати свою роботу об'єктивно і чесно, проводити медіацію тільки тих справ, у яких він може залишатися неупередженим і справедливим. Медіатор є нейтральним відносно конфлікту.
- *Конфіденційність.* Медіатор повинен зберігати всю інформацію, отриману в ході медіації. Будь-яка інформація, конфіденційно повідомлена медіаторові однією зі сторін, не повинна передаватися іншій стороні, за винятком випадків, якщо на це є згода передавача інформації, або цього вимагає закон.
- *Розподіл відповідальності.* Процес медіації характеризується тим, що самі сторони, добровільно беручи участь у процедурі медіації, виробляють можливі варіанти вирішення проблеми. Медіатор не приймає, не виносить і не нав'язує їм готових рішень. Він спрямовує процес взаємодії сторін, створюючи умови для кращого розуміння сперечальниками як самих себе, так і одне одного.

Роль медіатора:

- допомогти сторонам вислухати одна одну без емоційного напруження;
- запропонувати сторонам сформулювати власне бачення вирішення ситуації;
- допомогти узгодити ті способи виходу з ситуації, які влаштовують кожну зі сторін;
- допомогти сторонам перевірити, чи реалістичні прийняті ними рішення;
- висловити подяку за згоду вирішувати спільно проблемну ситуацію і впевненість у тому, що усі домовленості будуть виконані.

Функції медіатора [21, с. 72].

(за В. Андрєєнковою, Н. Лунченко)

- *Оцінювач.* Медіатор повинен зважено і ретельно вивчити все, що стосується учасників проблемної ситуації (зокрема, пов'язаної з булінгом): зібрати інформацію про всіх учасників; визначити участь і поведінку сторін; окреслити їхні позиції в процесі попередніх розмов («вентильовання»).
- *Активний слухач.* Медіатор повинен все уважно вислухати, щоб зрозуміти як змістову, так і емоційну складові проблемної ситуації, застосовуючи техніку активного слухання.
- *Неупереджений організатор процесу.* Виконуючи цю функцію, медіатор допомагає встановленню основних правил, на яких базуватимуться процедурні угоди; визначає тон (характер та особливості) процесу; допомагає сторонам у досягненні процедурних

угод; створює умови для встановлення коректних відносин між сторонами; утримує їх у межах правил ведення договірного процесу; забезпечує й підтримує психологічне задоволення кожної зі сторін ходом та результатами переговорного процесу.

- *Розширювач ресурсів.* Медіатор забезпечує учасників спору інформацією або допомагає їм розшукати потрібну. Вся надана інформація повинна являти собою тільки дійсні факти і не залежати від побічної інформації, уточнень, інтерпретацій або якихось сторонніх результатів.
- *Помічник у виробленні сторонами остаточних домовленостей.* Виконуючи цю функцію, медіатор повинен упевнитися, що сторони конфлікту точно й ясно розуміють усі умови угоди про врегулювання конфлікту. Крім того, сторони повинні повністю погоджуватися з умовами угоди і бути здатними виконати свою частину домовленостей.
- *Навчати сторони правил ведення партнерських переговорів.* У цій функції медіатор навчає сторони мислити, діяти і вести переговори з установкою на співпрацю. Більшість учасників не знає, як вести такі переговори, і потребує навчання та допомоги у виробленні й пошуку рішень, що задовольняли б інтереси кожної сторони.

Запровадження медіації в закладі освіти може здійснюватися в три підходи:

1. **Наявність у школі дорослих медіаторів** (класного керівника, психолога, соціального педагога або інших педагогів) дозволяє одразу працювати з усіма учасниками конфлікту. Перевагою такого підходу є зниження ймовірності повторного порушення. Якщо у конфлікті задіяні дорослі учасники (педагоги або батьки) або конфлікт пов'язаний із значними проблемами, наприклад, цькуванням чи правопорушенням, яке вчинив/ла школяр/ка, важливо, щоб медіацію проводили дорослі.
2. **Створення** шкільної служби порозуміння (ШСП), тобто наявність у групі медіаторів принаймні однієї дорослої особи, яка виступає координатором служби, та залучення до врегулювання конфліктів медіаторів-учнів, які пройшли спеціальне навчання. Створення ШСП потребує розширеної просвітницької роботи серед адміністрації школи, батьків, педагогічного колективу. ШСП дає змогу найефективніше досягати всіх цілей, визначених шкільною медіацією, оскільки самі учні стають носіями ідеї відновного підходу.
3. **Заходів ШСП, а також навчання основ медіації та навичок ненасильницького спілкування** потребують усі педагоги та представники адміністрації. Додатково кожен педагог поглиблено вивчає один із аспектів медіації та презентує його педагогічній спільноті.

Переваги медіації однолітків [11]

(за О. Дацько, В. Боченковою, В. Якименко)

- Конфлікти у школі не нагнітаються (не розростаються), отже не витрачається час та енергія учасників.
- Конфлікти не поширюються на більшу кількість людей (клас, групу однолітків).
- Батьки не мусять звертатися до «зовнішніх» інстанцій (у поліцію або відповідні відділи суду).
- Вчителі замість пошуку винних і покарань пропонують участь у медіації.
- Сторони конфлікту спрямовують енергію на пошуки порозуміння.
- Немає переможених. Усі переможці (принцип стратегії win-win), тому що впоралися з конфліктом.
- Учні, які вирішують свої конфлікти й суперечки за допомогою медіатора, здобувають соціальних навичок та громадянської компетентності.
- Медіація означає, що сторони конфлікту беруть на себе відповідальність за виконання домовленостей.
- Медіатори-однолітки отримують знання й навички з уникнення і подолання конфлікту, покращання комунікації, забезпечення контролю над емоціями (своїми та інших людей), вчать використовувати різні форми вирішення суперечок.

2.3.3. Куди звертатись у випадках булінгу та кібербулінгу

З будь-яким запитанням чи порадою стосовно булінгу та кібербулінгу, а також для одержання психологічної та правової допомоги батькам і дітям можна звернутись:

- на **Національну гарячу лінію для дітей та молоді**: 0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних) або 116 111 (безкоштовно з мобільних). Лінія працює у будні з 12.00 до 20.00. Консультації та підтримку можна отримати онлайн, скориставшись месенджерами та соціальними мережами: Facebook: <https://www.facebook.com/childhotline.ukraine>; Instagram: @childhotline_ua; Telegram: @CHL116111
- **до фахівців мережі центрів соціальних служб**
- **до фахівців служб у справах дітей та сім'ї**
- **до вчителя, психолога, соціального педагога закладу освіти, в якому навчається дитина**
- **до поліції за телефоном 02**
- **до громадських організацій, які займаються захистом прав дітей**
- до системи безоплатної правової допомоги – 0 800 213 103 (зі стаціонарних та мобільних телефонів). У центрах та бюро правової допомоги (перелік, адреси та графік роботи можна дізнатися у розділі «Всі центри»); мешканці віддалених населених пунктів можуть отримати правову консультацію під час роботи мобільних та дистанційних пунктів (детальніше у розділі «Пошук найближчого центру та консультаційних пунктів»); скористатися мобільним застосунком «Безоплатна правова допомога», завантаживши його через GooglePlay чи AppStore за посиланням <https://bit.ly/3hwwgqR>, або мобільний застосунок «Твоє право», перейшовши за посиланням <https://bit.ly/3iorbkE>; у месенджерах Телеграм <http://legalaids.gov.ua/telegram.html> та Вайбер <http://legalaids.gov.ua/viber.html>; у кабінеті клієнта на сайті системи БПД <https://cabinet.legalaids.gov.ua/>; через форму зворотного зв'язку на сайті системи БПД <https://www.legalaids.gov.ua/zvernennya/onlajn-yurydychna-konsultatsiya/>; правові консультації також можна переглянути на довідково-інформаційній платформі WikiLegalAid, що розміщена за адресою wiki.legalaids.gov.ua
- зателефонувавши **до урядової консультаційної лінії з питань безпеки дітей в Інтернеті** – 1545 (далі обрати «3»).
- **через бот** https://t.me/kiberpes_bot
- **до кіберполіції** (<https://cyberpolice.gov.ua> чи за телефоном 0 800 505 170)
- для отримання юридичної допомоги у ситуації кібербулінгу телефонуйте до **Української Гельсінської спілки** – (044) 383 9519, 094 928 6519 (безкоштовно в будні з 10.00 до 18.00)
- для отримання допомоги, якщо щось сталося в Інтернеті, виникли проблеми з приватними фото чи відео, щось тривожне трапилося з друзями або побачили зображення насильства над дітьми, напишіть **чат боту проєкту#stop_sexтинг на сайті**: <https://stop-sexting.in.ua/chatbot/>
- для отримання онлайн-консультацій, професійної допомоги психологів та консультантів з будь-яких питань (булінг у школі, конфлікти з батьками, щодо сексу, стресу перед іспитами, а також підтримки в разі виявлення ВІЛ-позитивного статусу) **пишіть до Teenenergizer** (психологічні консультації для підлітків) <https://teenenergizer.org/consultations/> (безкоштовно та анонімно).

Намагаючись захистити дітей та молодь від цькування в реальній площині чи в онлайн-просторі, слід діяти на випередження, адже запобігання завжди краще за втручання. Проте коли випадки цькування трапляються, важливо, щоб батьки, вчителі, діти та молодь знали, як реагувати та куди звернутися по допомогу, в тому числі щоб попередити нові випадки.

Завдання для самоперевірки до параграфу 2.3.¹¹

1. Що слід враховувати при розробці плану заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу:

Оберіть всі варіанти відповідей, які вважаєте правильними.

- а) Заходи мають бути спрямовані на вирішення наслідків булінгу.
- б) Заходи мають відповідати потребам і враховувати реальні ресурси закладу освіти.
- в) Заходи мають бути спрямовані на покращання психологічної атмосфери та зменшення рівня булінгу.
- г) Заходи, зазначені у плані, не піддаються коригуванню.
- д) Заходи мають містити чіткі критерії ефективності для подальшого моніторингу.
- е) План заходів має містити їх якомога більше.

2. Що зобов'язанні робити педагогічні працівники, які виявили булінг:

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Повідомити керівникові закладу освіти.
- б) Повідомити щонайменше одному з батьків дитини, яка стала однією зі сторін булінгу.
- в) Вжити заходів для негайно припинення булінгу.
- г) За потреби надати домедичну допомогу та викликати бригаду швидкої допомоги.
- д) За потреби звернутися до поліції.
- е) Всі відповіді правильні.

3. У закладі освіти мають бути розроблені й оприлюднені на його вебсайтах такі документи:

Оберіть всі варіанти відповідей, які вважаєте правильними.

- а) План заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу.
- б) Інформація про відповідальність осіб, причетних до булінгу.
- в) Інформація про кількість випадків булінгу в закладі освіти.
- г) Відомості про заявників, які подають заяву (скаргу) про булінг.
- д) Порядок подання та розгляду заяв про випадки булінгу.
- е) Реагування в закладі освіти на доведені випадки булінгу.

4. Чи може педагогічний працівник/ця зробити зауваження та наполягати на вибаченні в разі, якщо до нього/неї принизливо зверталися або ображали в інший спосіб?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Так.
- б) Ні.

¹¹ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

5. Працюючи з випадком булінгу в закладі освіти варто:

Оберіть всі варіанти відповідей, які вважаєте правильними.

- а) Чекати, поки діти «самі розберуться».
- б) Замовчувати ситуацію в інтересах дітей.
- в) Інформувати батьків про випадки і залучати їх до співпраці.
- г) Надати допомогу всім учасникам булінгу.
- е) Повідомити дітям про наслідки.
- ж) Проводити спільні зустрічі батьків і дітей для вироблення загальних правил взаємодії.
- з) Шукати, «хто почав першим».

Додаток 2.1

Що варто знати, аби зменшити ризик булінгу
Пам'ятка для дітей**Ти свідок булінгу. Що робити?**

1. Одразу клич на допомогу дорослих, які є поруч (булінг необхідно зупинити).
2. Якщо булер встиг втекти до їх втручання, допоможи постраждалому/лій і разом чекайте на допомогу.
3. Розкажи дорослим все, що побачив/ла.
4. Розкажи вдома про ситуацію, свідком якої ти став/ла.

Якщо твій друг/подруга поділилися з тобою тим, що потрапили в ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це. Вони потребують підтримки. Порадь звернутися по допомогу до дорослих, яким ви довіряєте. Запропонуй бути поруч з постраждалим/ою під час розмови з дорослими.

Ти під загрозою булінгу. Що робити?

1. Якщо є можливість, намагайся уникнути сварки. Вдавай, що тобі байдуже. Спробуй піти з місця подій.
2. Якщо ситуація не дозволяє піти, зберігай спокій. Спробуй не втрачати гумору (це може спантеличити кривдників).
3. Стримуй страх, гнів і злість. Саме їх домагаються кривдники.
4. Не вступай у бійку. Кривдники тільки й чекають приводу для застосування сили.
5. Якщо булер не зупиняється, а справа дійшла до бійки – клич на допомогу. Кричи голосно!

На жаль, буває, що люди, проходячи повз, можуть не надати значення тому, що відбувається. Однак є вірогідність, що саме твій голосний поклик приверне увагу людей, які зупинять булера.

Пам'ятай: щоб наважитися просити про допомогу, треба бути сильною людиною. Це – про тебе. І ТИ ЗРОБИШ ТАК!

6. Не залишай ситуації, що сталася з тобою, без уваги. Розкажи про неї батькам або іншим дорослим, яким довіряєш. Разом із ними (або без них) звернись до класного керівника, психолога/соціального педагога твого закладу освіти, а в разі їхньої неспроможності владнати ситуацію – безпосередньо до керівників: завідувача/ки навчальною частиною або директора/ки.
7. Якщо вчителі та адміністрація закладу освіти, не допомогли – звертайся до поліції або зателефонуй на Національну «гарячу» лінію для дітей та молоді за номером 116 111.

Якщо булером є вчитель/ка, звернись по допомогу до когось із дорослих, яким довіряєш, та разом (або самостійно) – до адміністрації школи. Якщо її представники не вплинуть на ситуацію, звертайся до поліції.

Щоб поліція мала змогу розібратися та покарати кривдників, необхідно **мати докази**.

Серед доказів можуть бути:

- відео (можливо, хтось зняв на телефон те, що відбувалося);
- повідомлення на телефон або в соціальних мережах від булера (зроби скріншоти так, щоб було видно номер телефону того, хто писав, або зніми на відео повідомлення, переходячи з інформації на інформацію до відомостей про автора надсилань (персональну сторінку/номер телефону);
- свідки – суттєвий доказ, але з різних причин вони можуть відмовитись або змінити свої свідчення, що слід також враховувати.

Поліція отримала повідомлення про факт булінгу. Що далі?

1. Працівники поліції складають протокол про вчинення адміністративного правопорушення з приєднанням поданих постраждалою стороною доказів.
2. Справа передається на розгляд до суду, який впродовж 15 днів ознайомлюється з матеріалами, серед яких:
 - пояснення осіб, яких притягують до відповідальності (кривдників);
 - пояснення постраждалого/их та свідка/ів;
 - висновок експерта (якщо в результаті вчинення правопорушення було завдано фізичної чи психологічної шкоди);
 - речові докази у вигляді зіпсованих особистих речей постраждалих;
 - письмові документи;
 - матеріали листування, в тому числі в соціальних мережах, відеоматеріали, на яких зафіксовано процес цькування тощо.

Притягнення до адміністративної відповідальності за вчинення булінгу (цькування) без рішення суду неможливе.

Якщо ти не готовий/ва обговорювати ситуацію, що сталася, або маєш сумніви щодо того, чи потрібно звертатися до дорослих зі своїм питанням, не маєш наразі тих, кому можеш довіритися, зателефонуй за номером 116 111 на Національну «гарячу лінію» для дітей та молоді з будь-якими питаннями. Консультант вислухає тебе, підкаже, як можна вчинити у твоїй ситуації та як діяти далі. Всі дзвінки безплатні та анонімні (отже необов'язково називати своє ім'я та вказувати навчальний заклад, в якому навчаєшся).

Зменшити ризик кібербулінгу. Що знати дітям?

- Контролювати поширення особистої інформації та налаштувати приватність у власних акаунтах (сторінка в соціальних мережах має бути закрита, містити мінімум особистої інформації та бути відкритою лише для тих безпечних однолітків та дорослих, яких знаєш у реальному житті)

Особиста інформація – це інформація, яка ідентифікує конкретну особу. Наприклад:

- ім'я та прізвище;
- вік;
- домашня адреса чи закладу освіти;
- номери телефонів;
- медичні, фінансові чи інші особисті дані;
- електронна адреса тощо.

- Захистити інформацію слід надійним паролем, що час від часу змінювати.
- Залишати вимкненою позначку геолокації на телефоні та інших гаджетах (увімкнена геолокація може підказати зловмисникам адресу проживання, навчання тощо).

- Вказувати мінімум особистої інформації про себе, батьків та інших близьких людей.
- Додавати до «друзів» тільки реально знайомих і безпечних людей. Спілкування з незнайомцями в чатах та на форумах може бути також небезпечним. Рівень безпеки зростає, коли незнайомець просить поділитися з ним особистою інформацією або ж інтимними фото. Треба бути обачними і в жодному разі не робити цього, аби згодом ваша інформація або фото не стали предметами шантажу чи подальших загроз з вимогами особистої зустрічі.
- Критично ставитися до інформації, розміщеної в Інтернеті, та перевіряти її за допомогою декількох джерел.
- Зважувати на те, що спілкування в Інтернеті, як і в реальному житті, має бути відповідальним.
- Не варто створювати вигадані образи і негативно реагувати на повідомлення провокаційного характеру.
- Пам'ятати, що віртуальний співрозмовник може видавати себе не за того, ким насправді може бути.

Усе, що залишається в пам'яті мережі: відкриття акаунтів, створення паролів, відвідування певних сайтів, лайки, коментарі, покупки тощо. Отож, перед тим, як поділитися особистою інформацією, варто добре подумати, що завантажувати та з ким ділитися.

Проти дитини здійснюється кібербулінг. Як діяти?

Залишатися спокійними. Перше, що необхідно зробити, – глибокий вдих. Потім вийти із соціальної мережі, де був скоєний напад кібербулінгу, або вимкнути девайс. Зробити перерву. Люди, які мають чимало проблем, часто завдають шкоди іншим, щоб почувати себе краще.

Не відповідати. Дуже важливо не вступати у спілкування з кібербулером, який шукає способів зачепити, розлютити, вивести з рівноваги і, найголовніше, – чекає, що спонукає вас до відповіді. Не надавайте очікуваного. Ігноруйте повідомлення і коментарі.

- **Зробити скріншоти.** Не слід видаляти надісланих на вашу сторінку образ. Це знадобиться в ситуації, коли буде потрібна допомога з боку дорослих або правоохоронних органів.
- **Заблокувати кібербулера.** Переконайтеся, що кібербулер внесений до «чорного списку», заблокований і не зможе більше зв'язатися з вами. Навіть якщо спілкування відбувалось тільки в одній соціальній мережі, варто заблокувати нападника/цю і в інших мережах, щоб попередити наступні спроби.
- **Подати скаргу.** Після блокування кібербулера слід написати адміністраторам соціальної мережі, щоб вони вжили відповідних заходів для запобігання нових атак.
- **Поділитися своїми переживаннями з дорослими, яким довіряєте.** Не слід залишатися наодинці з проблемою.
- **Вживати рішучих заходів.** Якщо були виконані всі вищезазначені поради, атаки не припиняються, а ви й надалі відчуваєте небезпеку, необхідно звернутися з цим питанням до кіберполіції.

Додаток 2.2

**Дитина страждає від булінгу. Що робити?
Пам'ятка для батьків**

Вам вкрай неприємно дізнатись, що ваша дитина страждає від булінгу, однак їй дуже важливі батьківська підтримка і захист.

Ваші дії:

- Заспокойтеся. Вислухайте дитину. Розпитайте її про ситуацію.
- Не впадайте у розпач, гнів. Не йдіть одразу до директора, поліції, або кривдника/ці, щоб покарати його/її.
- Заспокойте дитину, скажіть, що це трапляється не тільки з нею, і що це не її провина (дитина може думати, що з нею щось не так, що вона заслуговує на погане ставлення до неї через її вигляд, дії, погляди, виховання тощо).
- Не кажіть дитині: «таке життя, треба вчитись виплутуватись самотужки»
- Не кажіть, що треба давати відсіч кривдникам подібними діями, бо це може тільки погіршити ситуацію.
- Поговоріть з дитиною. З'ясуйте, що саме говорить/робить кривдник/ця, і як можна змінити реакцію дитини на його/її слова/дії. Спробуйте рольову гру «Дія та слова кривдника – реакція та відповідь дитини».
- Сплануйте з дитиною, що ви будете робити для захисту: підете до вчителя, практичного психолога, соціального педагога, керівництва школи або до батьків кривдника/ці.
- Перш ніж іти, зберіть всі факти і дізнайтесь, чи були свідки булінгу.
- Уникайте звинувачень вчителів та керівництва школи, бо вони не завжди є свідками булінгу і можуть не знати про нього взагалі. Натомість прагніть заручитися їхньою підтримкою у припиненні булінгу і вирішенні проблеми в цілому.
- Важливо усвідомити, чому саме ваша дитина потрапила в ситуацію булінгу. Рекомендуємо звернутися з цим питанням до дитячого психолога.
- Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.

Поради батькам дитини, яка зазнала кібербулінгу

- **Проводьте бесіди.** Якщо ваша дитина не каже про кібернасильство, це ще не означає, що вона не постраждала від нього. Почніть обговорення таким чином: «Що інші діти кажуть про випадки насильства в Інтернеті? Чи ви говорили про таке?», «Що ти чув/ла про кібербулінг?» Нехай дитина знає, що ви проводите достатньо часу за комп'ютером, володієте потрібною інформацією, в курсі останніх трендів, завжди готові допомогти.
- **Навчайте дитину рішучості, наполегливості та навичок асертивності.** Це – поєднання внутрішньої сили та ввічливості у ставленні до оточуючих, здатність у ситуації зовнішнього тиску коректно відстоювати свої інтереси та лінію власної поведінки, спокійно казати «ні» тому, що не влаштовує, продовжувати в соціально прийнятній формі наполягати на своїх правах.
- **Пояснюйте дитині правила безпечного користування соціальними мережами.**
- **Запевніть, що вона не винна в тому, що сталося, адже** кібербулінг, у першу чергу, свідчить про дії кривдників, а не постраждалих. Похваліть дитину за те, що вона вчинила правильно, поділившись із вами, та запевніть, що разом зможете з цим впоратися.
- **Запевніть дитину, що вона може вам довіритись** і показати всі образливі матеріали, як би соромно їй не було. Такий контент є переважно інтимного характеру, тому про це важко говорити. Підкресліть, що перш за все вас цікавить, як видалити матеріали з мережі.
- **Не ускладнюйте ситуації** обмеженням доступу до Інтернету. Не забирайте гаджетів у дитини, щоб не погіршити ситуацію додатковим занепокоєнням.

- **Налаштовуйте дитину не реагувати на залякування,** адже кривдники саме цього очікують, аби мати владу та переваги над постраждалими. Ігнорування в цій ситуації може бути кращим способом реагування. Розкажіть, що дитина може припинити спілкування з вами, якщо почувається некомфортно.
- **Розкажіть про важливість збереження особистої інформації та перевірте налаштування приватності сторінок дитини у соціальних мережах.** Усі вони мають бути закритими, містити мінімум особистої інформації та давати доступ до лише тим особам, яких дитина знає в реальному житті. Переконайте її в цьому і наголосіть на неприпустимості відкрито ділитися особистою інформацією в мережі.
- **Збережіть докази.** Фото екрана загрозливих повідомлень, зображень та текстів можуть бути використані як доказ, особливо, коли ситуація не припинятиметься.
- **Заблокуйте кібербулера.** Більшість програм та соціальних мереж дозволяють заблокувати повідомлення, коментарі, фотографії, на яких вас позначено, чи тексти від конкретних людей. Скористайтеся цим та напишіть про атаки в службу підтримки мережі.
- **Вживайте рішучих дій.** Якщо ви скористалися усіма вищезазначеними порадами, а напади не припиняються, звертайтеся до поліції або кіберполіції.

Додаток 2.3

**Ваша дитина – булер
Пам'ятка для батьків**

Усвідомлення того, що дитина може бути або вже є булером, швидше за все, спричинить чимало складних почуттів у батьків: спустошення, злість, збентеження, вину, інші емоції. Намагайтеся тримати свої реакції під контролем. Розмовляючи з дитиною, працюючи з нею над випадком, зосереджуйтеся на її діях, почуттях чи потребах, а не на своїх.

- **Повідомте дитині, що ви знаєте про булінг.** Попросіть її розповісти про все, що вона зробила.
- **Намагайтеся слухати без осуду, звинувачень чи намагань швидко усе «вирішити».** Запитуйте, як довго триває булінг (або кібербулінг). Дізнайтеся імена постраждалих та будь-яких інших причетних до нього осіб. Уточніть, як саме відбувалося кривдження. Якщо є докази – текстові повідомлення, фото, коментарі тощо – нехай дитина їх покаже.
- **З'ясуйте, чому це сталося.** Немає виправдання для булінгу, але дуже важливо зрозуміти, чому дитина вирішила діяти таким чином, і чи є за цією проблемою ще й інші, які також потрібно вирішити. Чи це дитина робить через те, що хтось над нею знущується? Можливо, переживає стрес (розлучення, переїзд чи щось інше, що потребує вирішення)? А, може, дитина думала, що це просто «смішно»?
- **У випадку кібербулінгу негайно видаліть** всі повідомлення, зображення, коментарі чи відео, пов'язані з кібербулінгом. Зробіть це якомога ретельніше.
- **Визначте наслідки.** Вибір варіантів має враховувати вік дитини, її зрілість, досвід та потреби. Припинення булінгу є важливим кроком, але процес не закінчується, поки не відбудеться зміна думок і поведінки, не будуть зроблені чесні спроби відшкодування постраждалим моральних втрат.
- **Розкажіть про булінг.** Допоможіть детальніше розібратися з цим явищем відповідно до віку дитини: у яких формах булінг може проявлятися, які наслідки може мати для кривдників, постраждалих та інших сторін. Дітей старшого віку можна спонукати до самостійного дослідження з подальшим обговоренням його результатів з вами.
- **Вибайтеся перед постраждалим/и.** Важливо, щоб ваша дитина зробила це усвідомлено й щиро. Якщо скривджена особа не готова вислухати вибачення, спробуйте передати його хоча б у письмовій формі.
- **За потреби попросить педагогів закладу освіти провести медіацію,** аби примирити дитину, яка вчиняла булінг, з постраждалими від нього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ ДО РОЗДІЛУ II.

1. Кодекс України про адміністративні правопорушення : док. № 80731-X, ред. від 01.10.2021. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10#Text> (дата звернення: 24.06.21)
2. Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо протидії булінгу: Закон України від 18.12.2018 р. № 2657-VIII. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text> (дата звернення: 24.06.21).
3. Про освіту : Закон України від 23.04.2021 р. № 2145-VIII. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua /laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 24.06.21).
4. Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти : наказ Міністерства освіти і науки України № 1646 від 28 груд. 2019 р. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL : <http://surl.li/aqjsg> (дата звернення: 24.06.21).
5. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : метод. посіб., 2019. 132 с.
6. Булінг – важлива проблема для дітей в Україні. ЮНІСЕФ розпочинає кампанію проти булінгу. Педагогічна преса. URL: <http://surl.li/aqjrn> (дата звернення: 24.06.21).
7. Булінг, або шкільне цькування: налякати поліцією не вдається, що ж роботи? Радіо Свобода. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/ 28886363.html> (дата звернення: 24.06.21).
8. Булінг очима дитини: що робити дорослим, якщо учнів цькують. НУШ: Нова українська школа. URL : <http://surl.li/aqpcv> (дата звернення: 11.11.2021).
9. Вчимося жити разом : посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа). Київ : Алатон, 2017. 376 с.
10. Вчимося жити разом: курс підготовки вчителів. Мультимедійний навчальний курс. URL: <http://ilt.multycourse.com.ua/ua/> (дата звернення: 24.06.21).
11. Дацько О., Боченкова В. Якименко В. Шкільна медіація : посібник для шкільних служб медіації. Черкаси. 2019. 24 с. URL: <http://surl.li/aqjrg> (дата звернення: 11.11.2021).
12. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. / В. Л. Андрєєнкова, В. В. Байди, Т. В. Войцях, О. А. Калашник. 2020. 196 с.
13. Кібербулінг: як захистити себе та своїх дітей від віртуального насильства? Проект Кешер. URL: <http://surl.li/aqjrr> (дата звернення: 11.11.2021).
14. Лабораторія психології масової комунікації та медіаосвіти ІСПП НАПН України. URL: <http://mediaosvita.org.ua/uk/> (дата звернення: 11.11.2021)
15. Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Національний юридичний журнал: теорія і практика. 2016. № 3. С. 178–182.
16. Лях Т. Л., Спіріна Т. П., Деркач В. В. Соціально-педагогічна профілактика булінгу у шкільному середовищі. Педагогічні науки : зб. наук. пр. 2018. Вип. 84, т. 2. С. 183–187.
17. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в Інтернеті: способи розпізнання і захист дитини : метод. рек. Вип. 4. Київ, 2011. 34 с.
18. Онлайн-курс «Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти» URL: https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:MON+AB101+2019_T2/about (дата звернення: 11.11.2021).
19. Про булінг для дітей / Ю. Кіцул, Т. Журавель, В. Яковець. URL : <http://surl.li/aqjsy> (дата звернення: 11.11.2021).
20. Про кібербулінг для дітей / Н. Строева, В. Яковець. URL: <http://surl.li/aqjtn> (дата звернення: 11.11.2021).

21. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект : навч.-метод. посібник / авт. кол.: В. Л. Андрєєнкова, Т. В. Войцях, О. В. Дацко, С. В. Демчук та ін. 2016. 192 с.
22. Романовська Д. Д. Методичні рекомендації щодо формування безпечного освітнього простору, запобігання булінгу та мобінгу в Новій українській школі. URL: <http://surl.li/aqjtv> (дата звернення: 24.10.21).
23. Стельмах С. С. Обдаровані діти як об'єкт булінгу. Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія і практика : зб. наук. пр. Київ : Ін-т обдарованої дитини, 2012. С. 196–202.
24. Що робити, якщо кривдником є вчитель? Освітній омбудсмен України. URL: <http://surl.li/aqujh> (дата звернення: 24.10.21).
25. Яворницька Б. Закон про булінг: відповідальність за цькування у школі. Мережа правового розвитку. URL: <http://surl.li/aqujuw> (дата звернення: 24.06.21).
26. Як вчителю не стати жертвою булінгу. НУШ: Нова українська школа. URL: <http://surl.li/aqjvb> (дата звернення: 11.11.2021).
27. Якщо учні цькують вчителя: що робити? Освіторія. URL: <https://osvitoria.media/experience/yakshho-uchni-tskuyut-vchytelya-shho-robyty/> (дата звернення: 11.11.2021).
28. Bullyingand Cyberbullying. HELPGUIDEORG INTERNATIONAL. URL: <http://surl.li/aqjvg> (last accessed: 11.11.2021).
29. End Violence: Як подолати булінг, на думку молоді. U-Report. URL: <http://surl.li/aqjvy> (дата звернення: 11.11.2021).
30. Howto Dealwith (and Prevent) Bullyingin Your Classroom. Europass Teacher Academy. URL: <http://surl.li/aqjwl> (last accessed: 11.11.2021).
31. Levchenko K., Legenkiy M., Legenka M., Shved O., Dunebabina O. Social and Legal Mechanisms for Prevention and Counteraction to Bullying in Youth Environment. Advances in Economics, Business and Management Research : proceedings of the III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence 2020 (ISC-SAI 2020). 2020. Vol. 129. P. 183–191. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.200318.023>.
32. Olweus D. Bullyingatschool: What we know and what we can do. Malden, MA: Blackwell Publishing. 1993. 140 p. <https://doi.org/10.1002/pits.10114>.
33. Parime S., Suri V. Cyberbullying detection and prevention: Data mining and psychological perspective. International Conference on Circuits, Power and Computing Technologies [ICPCT-2014]. 2014. P. 1541–1547.
34. Reasons Why Teens Bull Others. Verywell Family. URL: <http://surl.li/aqkdg> (last accessed: 11.11.2021).
35. Sonone S. S., Sankhla M. S., Kumar R. Cyber Bullying. Combating the Exploitation of Childrenin Cyberspace : Emerging Research and Opportunities. 2021. pp. 1–18. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-2360-5.ch001>.
36. The Bullying Problem: What You Need to Know. Understood. URL: <http://surl.li/aqkax> (last accessed: 11.11.2021).
37. The Root Causes of Bullying. Global Children's Fund. URL: <http://surl.li/aqkbn> (last accessed: 11.11.2021).
38. Tips for Teachers. UNICEF. URL: <http://surl.li/aqkbr> (last accessed: 11.11.2021).
39. Tips for Teacher Warning Signs a Child Is Being Cyberbullied or Is Cyberbullying. StopBullying. URL: <http://surl.li/aqkbw> (last accessed: 11.11.2021).
40. What are the effects of cyberbullying? Kaspersky Lab. URL: <http://surl.li/aqkci> (last accessed: 11.11.2021).
41. Why do people bully? Ditch the Label. URL: <http://surl.li/aqkch> (last accessed: 11.11.2021).
42. Why people bully others: understanding the bully. Bjjdarkhorse. URL: <http://surl.li/aqkcz> (last accessed: 11.11.2021).
43. Ways a Teacher Can Address Bullying. Resilient Educator. URL: <http://surl.li/aqkdk> (last accessed: 11.11.2021).

РОЗДІЛ III.

ЗЛОВЖИВАННЯ ІНТЕРНЕТОМ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ

Зміст

3.1. Сутність та особливості інтернет-залежності: поширеність проблеми, поняття та ознаки

3.1.1. Активність в Інтернеті: норма, зловживання, залежність

3.1.2. Поширеність проблеми інтернет-залежності

3.1.3. Поняття та ознаки інтернет-залежності

3.2. Профілактика інтернет-залежності

3.2.1. Причини формування інтернет-залежності та її наслідки

3.2.2. Профілактика зловживання Інтернетом та електронними засобами комунікації і формування залежності від них

3.1. Сутність та особливості інтернет-залежності: поширеність проблеми, поняття та ознаки

3.1.1. Активність в Інтернеті: норма, зловживання, залежність

Інтернет та електронні засоби зв'язку стали невід'ємною частиною життя сучасної людини. Вони значно розширили наші можливості у пошуку необхідної інформації, спілкування, навчання та роботи, споживання та відпочинку. З іншого боку, саме унікальні можливості цифрових технологій посилюють ризики у формах, що можуть завдати шкоди людині та її оточенню.

Особливо на ризики наражаються підлітки, адже для них активність в інтернет-мережі та застосування різноманітних гаджетів є універсальним засобом комунікації, головною сферою самоствердження та пошуку власної ідентичності.

Серед деструктивних форм поведінки, пов'язаних із цифровими технологіями, найпоширенішими серед сучасних підлітків є зловживання Інтернетом та електронними пристроями і формування від них руйнівної залежності (**адикції**, від англ. addiction – схильність, звичка, залежність).

Вважається, що широке обговорення феномена залежності від Інтернету почалося з 1994 р., коли докторка психології Пітсбургського університету США Кімберлі Янг розробила та розмістила на веб-сайті спеціальний тест-опитувальник, в якому взяли участь 500 користувачів мережі. Результати тестування приголомшили: у 400 осіб виявилася інтернет-залежність.

Психіатр Айвен Гольдберг у 1995 році увів термін «Internet Addiction Disorder» (IAD) – розлад поведінки, пов'язаний із інтернет-залежністю. На його думку, інтернет-залежність – це розлад поведінки особистості внаслідок використання Інтернету та комп'ютера, що згубно впливає на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову та психологічну сфери діяльності людини.

Оскільки активність в Інтернеті та гра на електронних пристроях є загальнопоширеними практиками серед сучасної молоді, варто визначити відмінності між 1) **нормальною поведінкою**, 2) **зловживанням** та 3) **залежністю (адиктивною поведінкою)** у цій сфері.

У межах **норми** підліток може досить багато часу проводити в Інтернеті з метою навчання, роботи, спілкування та відпочинку; може грати у вільний час на електронних пристроях. Проте його активність лише сприятиме задоволенню різноманітних потреб та інтересів, не заважа-

тиме виконанню іншої важливої діяльності, не спричинить конфліктів з оточенням і не зможе завдати шкоди здоров'ю.

Звичайно, інколи дехто може провести забагато часу в Інтернеті або «загратися» на гаджеті, проте якщо такі випадки поодинокі, а людина усвідомлює їх наслідки, вона в подальшому уникає подібних ситуацій.

Про **зловживання** (ризиковану поведінку) говоримо, коли активність в Інтернеті набуває форм, що можуть зашкодити здоров'ю, розвитку, взаєминам, навчанню (або роботі) та виконанню інших соціальних функцій, а людина залишається здатною контролювати таку поведінку і до певної міри суміщати її із іншою важливою діяльністю.

Приміром, підліток може занадто багато часу проводити в Інтернеті або вступати через Інтернет в ризиковані взаємини, грати в ігри, що потребують надмірних фінансових та інших затрат і порушують емоційний стан, через що виснажується, не приділяє належної уваги навчанню та виконанню домашніх обов'язків, наражається на систематичні конфлікти з батьками. Однак буває, що водночас він має й інші інтереси, не пропускає занять у школі, переважно виконує навчальні завдання, спілкується з однолітками не тільки в мережі.

За потреби людина може свідомо обмежити ризиковану активність або відмовитись від неї, приділивши увагу важливішим справам і не маючи через це значних негативних переживань.

У випадку **залежної** (адиктивної) поведінки людина повністю зосереджується на певній активності, що стає для неї надцінною, і втрачає здатність її контролювати навіть тоді, коли це необхідно.

Підліток може постійно занурюватись в інтернет-мережу або ігри навіть тоді, коли планував щось інше. Не здатен зупинитися, якщо це вкрай необхідно, відтак поступово втрачає свої інтереси та обмежує спілкування з тими, хто не розділяє його захоплення. Через це має постійні конфлікти та проблеми з навчанням, але їх не вирішує та не реагує на них зміною поведінки.

У таких випадках людина не може сама обмежити ані час перебування в Інтернеті, ані використання гаджета, а вимушена під впливом обставин відмовитись від свого захоплення, перебуває в негативному стані, за якого важко зосередитись на чомусь іншому.

Отож,

інтернет-залежність (адикція) – це нав'язливе прагнення до застосування Інтернету, що призводить до його надмірного використання та довготривалого перебування в мережі, що негативно впливає на життєдіяльність, розвиток і взаємовідносини людини [1].



Зазначимо, що зловживання і залежна поведінка взаємопов'язані та мають схожі негативні наслідки, проте відрізняються за своєю природою і підтримуються різними психологічними механізмами.

Якщо зловживання Інтернетом або іграми можна розглядати суто як поведінкову проблему чи спосіб задоволення власних потреб підлітком, який ще не навчився достатньою мірою прогнозувати, планувати або керувати своєю поведінкою, виправити таку ситуацію можна звичайними педагогічними методами.



ВАЖЛИВО! Формування залежності свідчить про значне порушення психологічних механізмів соціальної адаптації дитини і потребує професійної психологічної допомоги.

3.1.2. Поширеність проблеми інтернет-залежності

Проблема інтернет-залежності молоді в Україні останнім часом стала предметом ряду досліджень. У рамках Всеукраїнського опитування «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC, 2018), окрім іншого, вивчалися особливості активності підлітків в соціальних мережах. Дослідження показало, що 22,1% підлітків віком 10–17 років протягом року регулярно помічали, що не можуть думати ні про що, окрім користування соціальними мережами; 17,6% почували себе незадоволеними, оскільки хотіли проводити в соціальних мережах більше часу; 15,1% почувалися погано через неможливість скористатися мережею, 33,3% зазнали невдачі у спробі скоротити час перебування в мережах; 18,2% підлітків регулярно нехтували іншими справами (хобі) через те, що хотіли бути в соціальних мережах, а 32,8% хлопців і 39,9% дівчат «відвідували» соціальні мережі з метою позбутися негативних переживань. На основі узагальнення даних автори дослідження дійшли висновку, що близько 12,6% підлітків мають залежність від соціальних мереж за сукупністю названих критеріїв [3, с.83].

Дослідження «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин» (ESPAD, 2019), проведене в Україні, вивчало поширеність серед підлітків окремих ознак залежної поведінки й охопило учнів закладів освіти віком 14–17 років. За даними дослідження, 55,4% опитаних вважають, що вони забагато часу проводять в соціальних мережах, 27,5% – за електронними іграми; 23,9% зазначають, що у них псується настрій, коли вони не можуть провести час у соціальних мережах, 13,9% – коли не можуть грати; 43,6% вказали на скарги батьків стосовно того, що вони багато часу проводять в мережі, 25,7% – за електронними іграми [4, с.59].

Проте, як зазначалося вище, самі по собі окремі ознаки ще не означають залежності і більшою мірою свідчать про зловживання Інтернетом або ілюструють підлітковий спосіб життя. Таким чином, враховуючи сукупність критеріїв, можна припустити наявність певного ступеня залежності в кожного восьмого підлітка.

3.1.3. Сутність інтернет-залежності та її ознаки

Відтоді як Інтернет став звичним загальнодоступним каналом інформації та комунікації, предметом зловживання та залежності підлітків стає **не мережа як така, а чисельні можливості, що вона надає**.

Як правило, «прихильники» проведення часу в Інтернеті концентруються на одній або декількох видах активності: пошук та споживання інформації, розваги (перегляді відео, слухання музики), спілкування на форумах та в соціальних мережах, гра в мережеві ігри, покупка товарів в інтернет-магазинах, задоволення сексуальних потреб (перегляд порнографії, взаємодія з партнерами на спеціалізованих веб-ресурсах тощо).

Спроба першою класифікувати інтернет-залежність за видами належить так само американській вченій К. Янг, яка, досліджуючи передумови її виникнення, розробила модель залежності та, спираючись на результати досліджень, виділила п'ять основних її видів:

1. комп'ютерна залежність – obsесивна (непереборна) пристрасть до роботи за комп'ютером;
2. компульсивна навігація в мережі – компульсивний (нав'язливий, майже безперервний) пошук інформації;
3. перевантаження інформацією – патологічна схильність до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок тощо;
4. кіберсексуальна залежність – залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;
5. кіберкомунікативна залежність – залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї і друзів на віртуальних [6].

Класифікація, вперше запропонована К. Янг, була осучаснена дослідниками та набула додаткових видів активностей, які можуть призвести до інтернет-залежності (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Види активностей, які можуть призвести до інтернет-залежності [2; 11; 12]

№	Вид активності	Характеристики виду
1	Веб-серфінг	Безцільне «бродіння» по Інтернету від одного веб-сайту до іншого, читання або перегляд розміщеного на них контенту (часто – поверхнево, без заглиблення в проблематику), що призводить до зниження продуктивності життєдіяльності, перевантаження непотрібною інформацією, нездатності глибоко зануритися у вивчення теми. Така поведінка пов'язана з так званим ФОМО-синдромом – страхом пропустити щось важливе (FoMo - Fear of missing out) ¹² .
2	Гемблінг	Охоплює різні види мережевих ігор, у тому числі тоталізатори, аукціони, онлайн-казино та ін.
3	Шопінг	Постійна, некерована потребами купівля товарів онлайн, часто не вигідних для покупця.
4	Секстинг, кіберсекс та порно	Відвідування сайтів із сексуальним та порнографічним контентом, сексуалізація повідомлень та фото, секс онлайн.
5	Кіберкомунікація (зокрема через соціальні мережі)	Відведення значного часу перебуванню в соціальних мережах (чатах, форумах, блогах тощо); постійний (з короткими часовими проміжками) перегляд месенджерів; заміна реального спілкування віртуальним.
6	Блогінг	Відеозйомка та розміщення інформації про своє щоденне життя у мережі (TikTok, YouTube, Instagram тощо); постійна комунікація з підписниками, перехід у віртуальне життя та комунікацію. Така поведінка, серед іншого, може бути спричинена бажанням стати професійним блогером та мати фінансову вигоду (заробляти кошти), проте активне залучення до блогінгу у дитячому та підлітковому віці має ризики завдання шкоди життю реальному, розвитку залежності та втрати меж між реальним та віртуальним.

¹² FoMo (Fear of missing out) – синдром упущеної вигоди – нав'язливий страх пропустити важливу інформацію, цікаві події або хорошу можливість, що провокує, у тому числі, постійний перегляд інформації з соціальних мереж. Американський письменник Патрік Макгінніс першим застосував слово як термін у 2004 році, а 2013 його було включено в Оксфордський словник англійської мови.

Формування залежності

Формування залежності від активностей в Інтернеті та гаджетах не відбувається одномоментно. І не всі підлітки, що захопились ними та вже мають ознаки зловживання, стануть залежними.

Виділяють 4 стадії формування залежності (рис. 3.1).

На **стадії I** дитина вивчає можливості Інтернету та електронних приладів, що дають їй змогу отримувати інформацію, переглядати контент, спілкуватись з іншими людьми та грати.

Згодом у дитини виникають уподобання щодо певних активностей в Інтернеті, захоплення тією чи іншою діяльністю і потреба періодично до неї повертатися (**стадія II**). На перших двох стадіях про залежність мова ще не йде, хоча деякі активності підлітка вже можуть бути надмірними або свідчити про зловживання.

Якщо дитина не зазнає негативного впливу негараздів середовища, яких вона не може подолати та від яких їй хочеться «втекти», якщо не перебуває в постійному стресі, не відчуває пригнічення або безпорадності, якщо у неї є належне коло підтримки, різноманітні цікаві захоплення, бачення власних перспектив тощо, *залежність у неї скоріше за все не сформується*.

Якщо ж Інтернет стає для неї найкращим або навіть єдиним джерелом прихистку, підтримки або відради, то протягом певного часу дитина почне все частіше користатися улюбленою активністю, реагувати таким чином на нові проблеми і конфлікти, що призведе до *втрати нею контролю над собою та часом, проведеним у мережі (стадія III)* та її *соціальної дезадаптації (стадія IV)*.



Рис. 3.1. Стадії виникнення інтернет-залежності [7]

Ключові ознаки, що вказують на перехід від зловживання Інтернетом до залежності (К. Янг, Дж. Леменс, А. Джентайл, Е. Сарда та ін.), є такими.

- 1. Надмірна стурбованість**, зосередженість на певних активностях в Інтернеті (у підлітка бувають періоди, коли він постійно думає про те, що робитиме в Інтернеті, очікує, коли зануриться в спілкування або гру, не може думати про інше).
- 2. Потреба у збільшенні часу** для улюбленої активності в Інтернеті (підліток хоче довше перебувати в мережі, частіше грати або перечитувати повідомлення, перевіряти статуси; невдоволений через те, що хотів би грати або спілкуватись більше ніж це можливо).
- 3. Негативні переживання** виникають, коли бажана активність в Інтернеті стає недоступною (підліток відчуває неспокій, напругу, роздратування, почуває себе нещасним, що посилюється з часом).

4. **«Втеча» в Інтернет** від негараздів (підліток занурюється у веб-серфінг, соціальні мережі або ігри, щоб забути про проблеми, не думати про неприємні речі або позбутися негативних переживань).
5. **Проблеми** через надмірну активність в Інтернеті (нездатність своєчасно зупинитись, недосипання тощо; підліток систематично не виконує домашніх завдань, пропускає заняття в школі, має непорозуміння з оточенням, що не призводить до зміни його поведінки на кращу).
6. **Невдалі спроби контролю** над активностями в Інтернеті, коли через неприємності та конфлікти, спричинені ними, підліток намагався скоротити час або частоту перебування в мережі, проте це йому не вдалося;
7. **Приховування активності** в Інтернеті (підліток приховує від інших час, який витрачає на Інтернет; у відповідь на запитання говорить неправду; переглядає ресурси, спілкується або грає таємно).
8. **Втрата альтернативних інтересів** (паралельно з посиленням активності в Інтернеті підліток втрачає інтерес до того, що раніше його цікавило; менше часу проводить із друзями, нехтує іншими видами діяльності).
9. **Конфлікти та руйнування стосунків** через активність в Інтернеті (суттєві конфлікти з батьками та іншими членами сім'ї, втрата друзів та нехтування значущих відносин).



Людина вважається інтернет-залежною, якщо протягом року у неї систематично спостерігається не менше п'яти із вищеназваних ознак.

Вочевидь, не всі з них можуть бути своєчасно помічені оточенням підлітка. Занепокоєння має виникати, якщо дитина:

- проводить в Інтернеті все більше і більше часу без об'єктивної потреби, пов'язаної з роботою, навчанням, або якщо не спілкується з друзями у звичний спосіб;
- не може відволіктись від Інтернету на дійсно важливі справи;
- систематично проводить в Інтернеті або в гаджетах нічний час, незважаючи на необхідність ранком іти до школи;
- має кардинальні зміни настрою після заглиблення в Інтернет;
- без об'єктивних причин забуває про усталені інтереси;
- стала незадовільно навчатися і залишається так само активною в Інтернеті;
- постійно «втікає» до Інтернету від неприємностей, конфліктів, зауважень батьків тощо;
- тривалий час перебуває у пригніченому або агресивному стані, не може зосередитись на іншій справі, коли втрачає можливість перебувати в Інтернеті;
- систематично забуває поїсти, виконати гігієнічні процедури, скаржиться на погане самопочуття.

Водночас частота і тривалість перебування в Інтернеті, в тому числі перевірка електронної пошти, месенджерів тощо, вже не можуть слугувати ознакою формування зловживання або залежності, адже Інтернет і гаджети давно стали основними каналами комунікації і підтримки соціальних зв'язків, тож людина таким чином просто задовольняє актуальні для неї потреби.



ВАЖЛИВО! Ключовою ознакою залежності є поступове збільшення часу, проведеного людиною в інтернет-мережі або гаджетах, за рахунок іншої життєво важливої діяльності на фоні загострення її проблем і конфліктів.

Завдання для самоперевірки до параграфу 3.1.¹³

1. Чим інтернет-залежність підлітка відрізняється від зловживання Інтернетом?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Неможливість обмежити або відмовитись від активності в мережі.
- б) Певна активність в Інтернеті стає головною цінністю життя.
- в) Нездатність контролювати час власної активності.
- г) Нездатність відмовитись від улюбленої активності заради важливішої справи.
- д) Всі відповіді правильні.

2. Ознаки того, що у дитини сформувалася Інтернет-залежність, є такими.

Оберіть всі варіанти відповідей, які вважаєте правильними.

- а) Перевірка декілька разів на день своєї сторінки в соціальній мережі, електронної пошти або месенджерів.
- б) Тривале переживання неспокою або роздратування в ситуаціях, коли зникає доступ до Інтернету.
- в) Часті періоди, коли не може думати ні про що, окрім улюбленого заняття в Інтернеті.
- г) Невдалі спроби відмовитись від занять/розваг в Інтернеті або скоротити час, що на це витрачається.
- д) Приховування від батьків того, з ким саме і про що спілкується в соціальних мережах.

3.2. Профілактика інтернет-залежності

3.2.1. Причини формування інтернет-залежності та її наслідки

Діти проявляють підвищену цікавість до всього нового, яскравого, незвичайного. Легко піддаються впливу зовнішнього середовища і більш допитливі ніж дорослі, тому й використовують Інтернет як універсальний спосіб дослідження і пізнання навколишнього середовища. Проте такі психологічні особливості, як недостатня розвиненість механізмів саморегуляції, слабкий волевий і емоційний контроль, імпульсивність поведінки, роблять дітей найбільш вразливими під впливом інформаційних і програмно-технічних загроз.

Чим же приваблює Інтернет дітей?

Перш за все, це:

- відкрите та різноманітне спілкування «з будь-ким, з будь-якого куточку світу»;
- можливість втамувати інформаційний голод;
- пошук нових форм для самовираження (зробити те, чого раніше не робив, дозволити собі те, чого в реальному житті не дозволено);
- анонімність і віртуальна свобода (побути «не собою» у «безпечних умовах»);
- відчуття спільності та належності до чогось більшого ніж є в реаліях.

Окрім того, «втеча» в Інтернет є одним зі способів уникнення середовища, наповненого проблемами і труднощами, що часто здаються набридливими і нездоланими. Через складнощі, що виникають в оточенні, підліток шукає безпечніших способів взаємодії і намагається уникати неприємних для нього ситуацій.

¹³ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

Активність в Інтернеті також дозволяє дитині захиститися від поганого настрою, болю або приниження. Діти, які мають залежність від Інтернету, часто почуваються самотніми у реальному житті, мають незадоволені комунікативні потреби та через це – відповідні проблеми у спілкуванні з близькими та/або ровесниками, відчувають нерозуміння або зазнають емоційного тиску з боку близьких людей, переживають емоційну напруженість і тривогу.

Одна з найпопулярніших теорій щодо природи *адиктивної поведінки* (Ц. Короленко) вказує на те, що її причиною є прагнення людини «втекти» від неприємної для неї реальності шляхом штучної зміни свого емоційного стану та концентрації уваги на діяльності, яка дозволяє пережити яскраві емоції. Саме це й забезпечують різноманітні активності в Інтернеті (перегляд відео, створення нового власного образу та спілкування в соціальних мережах, покупки, електронні ігри, кіберсекс тощо).

Особливий ризик формування залежності від Інтернету пов'язаний із такими його особливостями: 1) доступність ресурсів (у будь-який час доби, будь-де, з різних пристроїв); 2) ілюзія збереження безпеки та повного контролю над власними діями і рішеннями; 3) емоційна забарвленість відповідних активностей (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Трирівнева модель «АСЕ» формування прихильності до Інтернету К. Янг [6, с. 27].



ВАЖЛИВО! Особливості Інтернету можуть спровокувати зловживання ним, проте самі по собі не призводять до формування залежності.

Схильність людини до формування адикції від активності в Інтернеті визначається впливом ряду соціальних, психологічних та навіть біологічних чинників (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.
Чинники формування інтернет-залежності підлітків [5; 8; 9]

Соціальні	Психологічні	Біологічні
• несприятливі мікросоціальні умови • погані відносини з батьками • виховання за типом гіпоопіки • збіднення міжособистісних відносин • відсутність підтримки • адиктивна поведінка батьків	• акцентуації характеру • безмежна можливість створювати нові образи власного "Я" • комунікативні труднощі • соціальна самотність • низький самоконтроль • синдром дефіциту уваги і гіперактивність	• перинатальна патологія • затримка психічного розвитку • викиди гормонів під час користування Інтернетом та гаджетами

Соціальні чинники:

- перебування в несприятливих умовах сім'ї або закладу освіти, в ситуаціях важких та тривалих конфліктів з батьками або однолітками (*викликає психологічний дискомфорт, причин якого підліток не може подолати і від якого прагне «втекти»*);
- виховання в умовах надмірної опіки /гіперпротекції (*заважає формуванню навичок, необхідних для подолання проблем та здатності самостійно приймати рішення, на- томість формують схильність покладатись на когось або на щось у вирішенні складних ситуацій*);
- відсутність мережі реальної підтримки (*якість стосунків у сім'ї та/або групі однолітків не дозволяє отримати допомогу в подоланні життєвих труднощів, а приклад адиктив- ної поведінки когось із членів сім'ї формує модель відповідного реагування підлітка на складні обставини*).

Психологічні чинники:

- емоційні та особистісні розлади;
- надмірно виражені риси характеру та недостатньо сформовані механізми самоконтролю;
- неадекватна самооцінка;
- брак навичок та досвіду успішного подолання проблем.

Біологічні чинники:

- негативні обставини перинатального розвитку або затримка психічного розвитку дитини;
- вивільнення гормонів (окситоцин, дофамін) під час користування Інтернетом та гаджетами.

Чому ми схильні до використання Інтернету та гаджетів і як це пов'язано з мозком людини та гормонами?

Окситоцин найбільш відомий як «гормон любові». Але це, насамперед, «молекула соціального зв'язку». Яке відношення має окситоцин до Інтернету та гаджетів? Він спрацьовує, коли людина використовує соціальні мережі. Мозок інтерпретує отриману в них інформацію так, ніби людина вступає у взаємодію в реалі. Розміщення фотографій, власних повідомлень чи повідомлень інших осіб, відповіді на коментарі – все це може викликати відчуття, подібне до особистої зустрічі з друзями, що вивільняє окситоцин і заохочує до подальших комунікацій.

Дофамін – це «гормон щастя», і він – ще одна причина формування залежності від Інтернету та гаджетів. В інтернет-контенті будь-які позитивні стимули можуть призвести до викиду дофаміну, що можна розцінювати як певну винагороду. Дофамін підсилює поведінку, що передувала його викиду під час користування будь-яким гаджетом. Текстові повідомлення, вподобайки та коментарі, сповіщення на екрані – все може стати причиною для вивільнення дофаміну. В результаті виникають короткострокові цикли зворотного зв'язку, а слідом за ним – і звикання. Людина нав'язливо перевіряє наявність сповіщень через те, що більшість програм надсилають їх щодо будь-якої активності (коментар, реагування на допис, новина, посилання тощо), адже мета багатьох програм (зокрема, соціальних мереж) – заохочувати людей залишатися на зв'язку. Отже, механізм дії такий: людина отримала сповіщення – викид дофаміну – приємні відчуття – бажання знову переглянути, чи надійшло ще сповіщення.

Кортизол відомий як гормон «бий або біжи». Він дає людині сигнал про загрозу потенційної небезпеки. Якщо людина регулярно (скажімо, кожні 15 хвилин) перевіряє свій телефон або екран комп'ютера і раптом втрачає таку можливість (бо, приміром, треба поїсти), це може спричинити викид кортизолу. Коли людина певний час не отримує звичних їй сповіщень, то мозок починає надсилати сигнал: чи все добре? Щоб позбутися почуття тривоги, спровоковане викидом кортизолу, людина знову бере телефон або «заходить» до соціальної мережі на комп'ютері.

Дізнавшись про те, що відбувається в нашому мозку та організмі під час використання цифрових пристроїв, люди можуть замислитися над небезпекою і почати більш ретельно керувати цим процесом [8].

Підлітки найбільш уразливі від надмірного користування Інтернетом у зв'язку з такими факторами:

- простота та доступність його використання;
- наявність вільного, незайнятого іншою діяльністю часу;
- брак батьківського контролю;
- зручний спосіб «втечі» від реальних проблем;
- можливості побудови альтернативних соціальних відносин.

Якими ж можуть бути наслідки інтернет-залежності

Залежність від Інтернету може мати чимало шкідливих наслідків для людини як у соціальній, психологічній, так у фізичній сферах життя, адже надмірне використання комп'ютера спричиняє звикання, а частина життєвих сфер потерпає від дефіциту уваги і здорових стосунків: сім'я, навчання, спілкування з друзями тощо.

Соціальні наслідки інтернет-залежності:

- сімейні проблеми через погіршення стосунків з батьками та іншими членами сім'ї, родичами;
- погіршення спілкування з однолітками; ігнорування, ізоляція або відторгнення ними;
- проблеми в школі, зокрема погіршення успішності (непродуктивне використання часу на пошук, а не на виконання завдань, які часто не завершені або неповні; погіршення комунікації з однокласниками та вчителями.

Психологічні наслідки інтернет-залежності можуть включати:

- розлади вольових процесів
- розлади спілкування;
- зниження показників пам'яті;
- погіршення пізнавальних процесів;
- схильність до отримання швидких результатів та негайного задоволення, що впливає

на сферу домагань дитини, зменшує її вольові ресурси, знижує вмотивованість до на-
полегливої праці та концентрації на виконанні складних завдань;

- неспроможність зосереджуватися;
- схильність до обману;
- почуття провини;
- тривожність, загострення страхів аж до фобій;
- часті перепади настрою, дратівливість, агресивність як реакція на віддалення від ме-
режі;
- втрата відчуття часу;
- неможливість визначати пріоритети або дотримуватись графіків і планів;
- соціальна ізоляція
- почуття самотності;
- постійне відкладання важливих справ, завдань, доручень тощо, що призводить до не-
гативних наслідків (прокрастинація).

Фізичні наслідки інтернет-залежності можуть виявлятися у таких симптомах:

- біль у спині та шиї;
- синдром зап'ястного каналу (защемлення та запалення нерва з поступовим онімінням
руки та втратою її рухової активності);
- головні болі;
- розлади сну, безсоння;
- зміни в харчуванні (недоїдання чи навпаки надмірне споживання їжі як спосіб «заїдан-
ня» віддалення від комп'ютера); збільшення або втрата ваги;
- погіршення особистої гігієни (небажання приймати душ, аби продовжити перебування
в мережі);
- сухість очей та інші проблеми із зором.

3.2.2. Профілактика зловживання Інтернетом та електронними засобами комунікації і формування залежності від них

Оскільки використання Інтернету та електронних пристроїв є необхідною умовою сучасного
життя, а більшість активностей в Інтернеті є соціально прийнятними та, за правильного підхо-
ду, корисними для розвитку і життєдіяльності підлітків, профілактика зловживання Інтернетом
та електронними засобами комунікації не може полягати в їх забороні або суттєвому обме-
женні.

Тож у рамках профілактичної діяльності необхідно сформувати у дітей адекватне ставлення
до різних форм активності в Інтернеті: навчити безпечному та корисному користуванню ним
та електронними засобами комунікації; усунути чинники формування залежної від Інтернету
поведінки; підтримувати альтернативні види діяльності.

**Виділяють первинну, вторинну та третинну профілактику інтернет-залежності серед
учнів закладів загальної середньої освіти.**

Первинна профілактика спрямована на запобігання зловживанню Інтернетом та усунення
загальних чинників інтернет-залежності, про які зазначалося вище, має охоплювати всіх учнів
та їхніх батьків (представників), і передбачає:

- розвиток медіаграмотності з інформуванням про можливості та ризики, пов'язані з
різними активностями в Інтернеті, зокрема щодо формування залежності, її ознак та
наслідків;
- формування в учнів навичок безпечного поведіння в Інтернеті та з гаджетами, ро-
звиток умінь використовувати їх з користю;

- формування у батьків навичок організації безпечної взаємодії дитини з Інтернетом та електронними приладами, спілкування з дитиною на теми, пов'язані з Інтернетом та електронними іграми, надання підтримки у вирішенні проблем, що виникають у зв'язку з цим;
- розвиток у дітей загальних життєвих навичок та умінь, необхідних для вирішення проблем та адекватного реагування на складні життєві ситуації; а в батьків – уміння налагоджувати педагогічний підхід, адекватний віковому розвитку дитини;
- підтримка у дітей і батьків цінностей здоров'я та особистої гідності, навичок здорового способу життя, критичного мислення, здатності свідомого самостійного прийняття рішень у критичних ситуаціях, опору негативним соціальним впливам та маніпуляціям тощо;
- розвиток та підтримка різноманітних інтересів дітей та створення для їх задоволення відповідних можливостей (гуртки, секції, студії, змагання, конкурси, діяльність груп за інтересами тощо);
- організація здорового і цікавого дозвілля.



ВАЖЛИВО! Програми з профілактики інтернет-залежності підлітків повинні містити освітній, психологічний і соціальний компоненти і передбачати роботу з усіма суб'єктами освітнього процесу – дітьми, батьками, вчителями. Крім цього, слід руйнувати «культ досконалості», декларований в інтернет-середовищі й натомість створювати умови для формування особистої самоєфективності й почуття власної гідності як альтернативи пошуку схвалення себе у віртуальній реальності.

Рекомендації, які можуть бути корисні батькам, – у Додатку 3.1.

Вторинна профілактика спрямована на запобігання формуванню або загостренню залежності та її наслідків у тих, хто вже демонструє ознаки зловживання Інтернетом або зазнав на собі вплив чинників формування інтернет-адикції. Заходи вторинної профілактики можуть передбачати:

- виявлення дітей, які перебувають у ризикованій ситуації або демонструють особистісні якості, що підвищують ризик формування адикції (табл. 2); сприяння усвідомленню такими дітьми власних ризиків та формування в них мотивації до їх подолання;
- надання таким дітям соціальної та психологічної підтримки, спрямованої на своєчасне виявлення та вирішення особистісних проблем;
- формування вольових звичок, а також навичок контролю над власними потягами, прийняттю рішень та конструктивними стратегіями опанування стресом;
- заохочування альтернативних інтересів дітей та залучення їх до діяльності, що сприятиме налагодженню соціальних контактів та системи соціальної підтримки, самоствердженню та самореалізації;
- надання сім'ям з дітьми допомоги у подоланні проблем, налагодженні позитивного психологічного клімату, корекції стилю виховання в родині та взаємин між дорослими і дітьми, створенні умов для їх подальшого розвитку;
- забезпечення доступності для сімей і дітей до мережі соціальних послуг.

Третинна профілактика. Якщо дитина виявляє **ознаки вже сформованої адиктивної поведінки**, необхідно звернутися по фахову психологічну допомогу задля її корекції; якщо ж дитина перебуває у складних життєвих обставинах, слід забезпечити їй також соціальну підтримку.

Якщо у батьків або вчителів виникла підозра, що у дитини формується/сформувалася інтернет-залежність, необхідно звернутися до організацій, які надають відповідні соціальні послуги, описати ситуацію та отримати консультацію щодо подальших дій. При взаємодії з підлітком необхідно уникати тиску і конфліктів, оскільки вони лише посилюватимуть його соціальну дезадаптацію та прагнення «втечі» від реальності. Водночас не слід ігнорувати або приховувати

проблеми від дитини, надавати їй надмірної протекції, виконувати за неї її обов'язки. У спілкуванні з підлітком слід виявляти розуміння ситуації та готовність підтримати його у вирішенні проблем, що виникають, розказати про можливості та мотивувати до звернення по фахову допомогу.

Інформацію про організацій, які надають допомогу особам із інтернет-залежністю та їхнім сім'ям, можна отримати в регіональних центрах соціальних служб.

Рекомендації, які можуть бути корисні батькам на етапі вторинної та третинної профілактики, є у Додатку 3.2.

Завдання для самоперевірки до параграфу 3.2. ¹⁴

Оберіть відповіді, що, на вашу думку, є правильними.

1. Фактори, які роблять підлітків найбільш уразливими внаслідок надмірного користування Інтернетом:

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Простота та доступність використання Інтернету;
- б) Наявність вільного, незайнятого іншими справами часу;
- в) Брак батьківського контролю;
- г) Спосіб «втекти» від реальних проблем;
- д) Можливість побудови альтернативних соціальних відносин;
- ж) Всі відповіді правильні.

2. Профілактика інтернет-залежності підлітків передбачає таке:

Оберіть всі варіанти відповідей, які вважаєте правильними.

- а) Заборону доступу підлітків до Інтернету.
- б) Формування адекватного ставлення до різних форм активності в Інтернеті.
- в) Обмеження часу перебування підлітків у мережі до двох годин на день.
- г) Навчання безпечному та корисному користуванню Інтернетом.
- д) Встановлення програм батьківського контролю.
- ж) Підтримка альтернативної активності підлітків.

¹⁴ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

Додаток 3.1

Рекомендації для батьків

Медіаграмотність та безпека вашої дитини: як зробити цифровий світ дружнім до дітей та запобігти інтернет-залежності

Гаджети та доступ до Інтернету дуже полегшують наше життя. З їх допомогою ми спілкуємося з друзями та сім'єю, дізнаємося останні новини, ділимося подіями, робимо покупки, виконуємо з дітьми домашні завдання тощо. Якщо дорослі можуть обмежувати себе у використанні Інтернету, то як навчити цього дітей? На що звертати увагу?

Для дітей онлайн-світ стає майданчиком, де можна грати, знайти необхідну інформацію і друзів, обговорити домашні завдання, бути на зв'язку. Як і будь-де, подорожуючи Інтернетом, діти можуть стати свідками небажаної поведінки, стикнутися з вульгарною лексикою, потрапити в «неправильну» компанію. В реальному світі ми оберігаємо дітей, привертаючи їхню увагу на імовірні небезпеки. Вчимо, як можна захистити себе від негараздів і встановлюємо правила, яких діти повинні дотримуватися. В онлайн-світі з його доступністю та анонімністю наше прагнення вберегти дітей фактично сходить нанівець, адже доводиться захищати, застерігати і водночас дозволяти, даючи доступ до Інтернету. Тож як не перейти межі дозволеного?

Як зробити онлайн-світ безпечним для дошкільнят (0–5 років)

Все більше дошкільнят отримують власні гаджети або беруть їх у батьків для чергової гри, використання додатків та перегляду улюблених відео. Ці прості поради допоможуть вам зробити користування Інтернетом безпечним для дітей.

- **Досліджуйте разом.** Поговоріть з дитиною про Інтернет. Покажіть його навчальні та повчальні можливості, якими вона зможе скористатися самостійно. Попросіть дитину неодмінно розказати вам про те, що бачила вона в Інтернеті, що їй сподобалося, засмутило або налякало.
- **Гаджети у полі зору.** Заохочуйте дитину користуватися Інтернетом у спільній кімнаті, щоб ви могли бачити, як вона проводить час онлайн, та обговорювати побачене чи почуте.
- **Увімкніть функцію «Батьківський контроль».** Більшість пристроїв з підтримкою Інтернету її пропонують. Microsoft Windows, Apple iOS та Google Android надають змогу керувати програмами та сайтами, які бажано відвідувати дитині. Переконайтеся, що ця функція активна на тих пристроях та програмах, якими вона користується.
- **Шукайте безпечно.** Якщо ви дозволяєте дитині шукати щось у мережі самостійно, переконайтеся, що активовано безпечний пошук та встановлено максимальне налаштування конфіденційності.
- **Використовуйте паролі.** Вони допоможуть не лише обмежити доступ до певних програм чи сайтів, але й переконатися, що дитина не робить покупок, коли грає чи користується програмами.
- **Обирайте сайти та програми відповідно до віку дитини.** Звертайте увагу на вікові обмеження у виборі програм, завантаженні ігор чи перегляду відео, щоб уберегти дитину від небажаного контенту.
- **Встановлюйте правила.** Покажіть, які додатки та сайти може використовувати дитина та скільки часу витрачати на це.

Як зробити онлайн-світ безпечним для молодших школярів (6–10 років)

Діти молодшого шкільного віку використовують Інтернет не лише вдома, а й з друзями та у школі. Дитина не завжди розуміє побачене у мережі і не завжди вміє правильно скористатися матеріалами (зображеннями, текстами або звуками), особливо якщо вони не відповідають її віку. Батькам потрібно виробити правила та коригувати їх у міру дорослішання дитини. Ці прості поради допоможуть зрозуміти, що можна зробити, аби дитина молодшого шкільного віку мала безпечний досвід в Інтернеті.

- **Узгодьте межі.** Чітко визначте, що дитина може і чого саме не може робити в Інтернеті, зокрема, де вона може ним користуватися (наприклад, можна визначити вільні від гаджетів зони, зокрема спальню), які сайти відвідувати та якою інформацією ділитися, скільки часу проводити в мережі, а також користуватися мобільним телефоном або планшетом.
- **Досліджуйте разом.** Найкращий спосіб дізнатися, чим займається ваша дитина в Інтернеті, це попросити її розповісти про те, як саме вона ним користується та які сайти любить відвідувати. Говоріть з нею про правила поведінки в мережі.
- **Увімкніть функцію «Батьківський контроль».** Активуйте її на всіх пристроях, що підтримують Інтернет та є доступними для дитини. Налаштуйте обліковий запис дитини на пристрої, яким вона користується, та переконайтеся, що інші облікові записи захищені паролем.
- **Гаджети у полі зору.** Заохочуйте дитину користуватися Інтернетом у кімнаті разом із вами, щоб ви могли бачити, як вона проводить час онлайн, та обговорити разом побачене чи почуте.
- **Говоріть з братами та сестрами.** Обговоріть зі старшими дітьми те, чим вони цікавляться/займаються в Інтернеті та що показують молодшим. Заохочуйте їх до відповідальності та просіть допомагати молодшим братам і сестрам орієнтуватися в мережі згідно з віком та захищати їх від імовірних небезпек.
- **Шукайте безпечно.** Використовуйте безпечні пошукові системи, активуйте їх у Google та на YouTube. До розділу «Вибране» додайте сайти, найчастіше відвідувані дитиною.
- **Перевірте вікові обмеження.** Вікові рейтинги, що додаються до ігор, додатків, фільмів та соціальних мереж, є гарною підказкою того, чи підходять вони вашій дитині.

Як зробити онлайн-світ безпечним для молодших підлітків (11-13 років)

Діти віком від 11 до 13 років вже на більш самостійному етапі життя, тому стають впевненими користувачами Інтернету. Однак все ще є потреба контролю батьків у використанні мережі, тому наголошуйте на важливості дотримування правил. Зважайте на те, що деякі діти будуть їх порушувати та уникати вашого нагляду, оскільки вважатимуть, що їх надто обмежують або не задовольняють їхніх потреб. Ці поради допоможуть зробити використання мережі безпечним.

- **Обговорюйте нагальні питання вільно та відверто .** Заохочуйте дитину говорити з вами про те, як вона користується Інтернетом, як проводить свій час онлайн, що робить у мережі, чим цікавиться, які сайти відвідує, з ким спілкується. Запевніть, що до вас можна і треба звертатися з будь-яких питань, особливо якщо трапиться щось непередбачуване.
- **Увімкніть функцію «Батьківський контроль».** Активуйте її на всіх пристроях, у тому числі мобільних телефонах та ігрових приставках. Налаштуйте також у Google, YouTube та в інших пошукових системах і сайтах.
- **Говоріть про соціальні мережі.** Поміркуйте з дитиною про переваги та ризики перш ніж вона створить свій акаунт. Наголосіть, що все завантажене, написане чи поширене нею залишається в мережі надовго.
- **Дбайте про приватність.** Навчіть дитину ніколи не ділитися особистою інформацією. Якщо дитина має профіль у соціальній мережі, встановіть максимальне налаштування конфіденційності. Навчіть блокувати, ігнорувати або скажитися на людей, які можуть наражати або вже наражають вашу дитину на небезпеку.
- **Перевіряйте вікові обмеження.** Вони вказані на іграх, у додатках, фільмах та соціальних мережах. Наприклад, мінімальний вік для створення акаунту у більшості соціальних мереж – 13 років.
- **Встановлюйте домовленості.** Обговорюйте з дитиною правила, разом додавайте їх чи змінюйте. Або укладіть «сімейний контракт» на використання Інтернету, зокрема, визначте що, коли, де та як довго дитина може використовувати.

Як зробити онлайн-світ безпечним для підлітків (14+ років)

Коли ваша дитина стає підлітком, Інтернет стає частиною її повсякденного життя. Діти цього віку швидко адаптуються до нових технологій і використовують їх для спілкування та знайомства з новими людьми, обговорення подій з друзями, пошуку необхідної інформації, яка стосується шкільного життя або відповідає їхнім інтересам. У цьому віці діти схильні до ризиків та випробовують свої можливості, тому застосовані вами технічні обмеження та заборони можуть бути неефективними. Задля підвищення онлайн-безпеки завжди відкрито спілкуйтеся з дитиною та виявляйте зацікавленість у тому, що вона робить в Інтернеті.

Ці прості поради допоможуть убезпечити підлітків в онлайн.

- **Спілкуйтеся.** Цікавтеся тим, що дитина робить у мережі. Порушуйте такі складні питання, як кібербулінг чи секстинг. Спонукайте підлітка говорити з вами про всі проблеми, на які він наражається в Інтернеті чи реальному житті.
- **Підтримуйте.** Якщо помітили зміни в поведінці підлітка, говоріть про це і будьте готові допомогти. Підліток має бути впевнений у тому, що може обговорювати з батьками будь-що, особливо якщо почуває себе некомфортно в онлайн-просторі.
- **Подбайте про захист особистих даних і приватність як право на таємницю особистого життя і її межі.** Обговоріть важливість збереження особистої інформації та налаштування конфіденційності у соціальних мережах, щоб дописи підлітків бачили, коментували, робили позначки на фото чи публікаціях лише близькі для них люди.
- **Навчайте відповідальності.** Діти думають, що можуть «говорити» в Інтернеті те, чого не сказали б віч-на-віч. Кажіть їм про відповідальність перебування в мережі. Навчіть їх завжди поважати себе та інших в онлайн-просторі.
- **Говоріть про репутацію.** Вчіть дбати про якісний цифровий слід, який підліток залишає в мережі. Наголошуйте, що в Інтернеті слід позитивно висловлювати почуття й думки. Не піддаватися тиску з боку однолітків чи дорослих і не надсилати коментарів чи зображень, які можуть нашкодити не лише іншим, а й самому підліткові. На негативні дописи чи коментарі слід або не реагувати взагалі, або реагувати ввічливо і конструктивно.
- **Встановіть домовленості.** Укладіть в родині «угоду» про використання гаджетів і мережі, щоб збалансувати реальне життя із «життям» в Інтернеті; зазначте свої очікування щодо її дотримання.

Крім загальновідомих матеріально-технічних небезпек, які існують в мережі Інтернет (віруси, спам, шахрайство, злам особистих сторінок), є набагато вразливіші для людини наслідки, що завдають їй психологічної та певною мірою фізичної шкоди. Щоб уберегти дитину від того, з чим вона може стикнутися в Інтернеті, а також щоб убезпечити її від інтернет-залежності, варто детальніше розібратися з усіма можливими ситуаціями, щоб вчасно реагувати на кожну з них.

Додаток 3.2

Рекомендації для батьків

Що робити, якщо ваш підліток зловживає часом у мережі або залежний від Інтернету

Якщо ви виявили ознаки того, що ваша дитина зловживає часом перебування в мережі або є залежною від Інтернету, дотримуйтесь таких рекомендацій.

- **Дійти спільно.** Якщо у вашій родині є дорослі діти (брати, сестри підлітка), дідусі чи бабусі, інші родичі, переконайтеся, що всі вони згодні сприяти вирішенню проблеми. Можливо, ви залучите до допомоги вчителя або тренера, авторитетного для дитини.
- **Покажіть дитині, що дбаєте про неї.** Щоб зупинити залежність, деякі батьки готові зайняти каральну позицію щодо використання телефона, комп'ютера або інших гаджетів. Однак це може зашкодити стосункам з дитиною та змусить її піти на обман у пошуках доступу до мережі. Тож дбайливо підходьте до вирішення проблеми, інформуйте дитину про наміри і дії та пояснюйте, навіщо й як саме хочете їй допомогти.
- **Встановіть розумні межі.** Формування угод та встановлення домовленостей – спільна робота. Спробуйте разом створити розумні межі користування Інтернетом та обговоріть наслідки їх порушень.
- **Станьте більш обізнаним у технічних можливостях гаджетів та особливостях використання Інтернету.** Діліться інформацією з дитиною. Навчіть її засобам контролю над власною поведінкою у мережі (наприклад, забезпечте автоматичне вимикання комп'ютера через 2 години користування).
- **Зверніться по допомогу до професіоналів (психолога, лікаря або консультанта з питань залежності).** Так ви матимете підтримку та зможете погоджувати алгоритм ваших дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ ДО РОЗДІЛУ III.

1. Інтернет-залежність – це теж хвороба. *Буковинський держ. мед. ун-т* : вебсайт. URL: <http://surl.li/aqpci> (дата звернення: 11.11.2021).
2. Інтернет-залежність – чи справді це велика проблема. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-59035804> (дата звернення: 11.11.2021).
3. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : монографія / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар; наук. ред. О. М. Балакірева; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ : Фоліант, 2019. 127 с.
4. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні: за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Д. М. Павлова, Н-М. К. Нгуєн, О. Г. Левцун, Н. П. Пивоварова, О. Т. Сакович; О. В. Ляковська. Київ : ОБНОВА КОМПАНІ, 2019. 214 с.
5. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності / А.Церковний // Соціальна психологія. – 2004. – № 5(7). – С.149-154.
6. Янг К. С. Диагноз – Інтернет-зависимость. *Мир INTERNET*. 2000. № 2. С. 24–29.
7. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків : автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 21 с.
8. Internet Addiction. *ChildSafeNet*. URL: <https://www.childsafenet.org/internet-addiction> (last accessed: 11.11.2021).
9. Internet Addiction Disorder – Signs, Symptoms, and Treatments. URL: www.psycom.net/iadcriteria.html (last accessed: 11.11.2021).
10. Family Resources Charity Foundation. URL: <https://familyresourcesinc.org/> (last accessed: 11.11.2021).
11. Murali V., George S. Lost online: An overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2007. Vol. 13(1). P. 24–30. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.106.002907>.
12. Saliceti Francesca. Internet Addiction Disorder. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2015. Vol. 1372 – 1376. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/82442975.pdf> (last accessed: 11.11.2021).
13. Understanding Internet Addiction URL: www.healthline.com/health/causes-of-internet-addiction (last accessed: 11.11.2021).

РОЗДІЛ IV.

СУЇЦИД ЯК ПРОЯВ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Зміст

4.1. Теоретичні аспекти суїцидальної поведінки дітей та підлітків.

- 4.1.1. Причини та фактори виникнення підліткового суїциду.
- 4.1.2. Суїцидальна поведінка підлітків: види, етапи, ознаки, прояви.
- 4.1.3. Самоушкодження: фактори, прояви, наслідки.
- 4.1.4. Міфи та факти про дитячий суїцид.

4.2. Комплексна система допомоги при проявах суїцидальної поведінки.

- 4.2.1. Визначення ризиків здійснення суїциду дитиною.
- 4.2.2. Стратегії реагування на прояви суїцидальної поведінки підлітка та рекомендації щодо зменшення ризику скоєння суїциду та комунікації з батьками.
- 4.2.3. Перенаправлення дітей з ознаками суїцидальної поведінки.

4.3. Превенція суїциду в закладі освіти

- 4.3.1. Система соціально-педагогічної та психологічної профілактики суїцидальної поведінки підлітків у школі.
- 4.3.2. Розвиток життєстійкості підлітка.

4.1. Теоретичні аспекти суїцидальної поведінки дітей та підлітків

4.1.1. Причини та фактори виникнення підліткового суїциду

В Україні смерть від суїциду займає третє місце після природної смерті і смерті внаслідок зовнішніх причин [18]. В офіційну статистику самогубств потрапляють тільки летальні випадки. Число реальних самогубств, і тим більше спроб, значно перевершує офіційні цифри. Останнім часом в Україні спостерігається тривожна тенденція збільшення числа підліткових самогубств. Згідно з даними Єдиного реєстру досудових розслідувань України, у 2020 році 123 підлітки вчинили самогубство, а протягом перших трьох місяців 2021 року 101 дитина здійснила суїцид або його спробу [5].

Більшість осіб, які вчинили самогубство, – підлітки у віці до 14 років. Експерти також зазначають, що спроби найчастіше скоюють молоді люди віком від 14 до 29 років.

За результатами соціально-психологічних досліджень [24]:

- 27,2% дітей віком 10–17 років іноді втрачають бажання жити;
- 17,8% вважають, що вони нікому не потрібні;
- 25,5% не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини;
- 51,9% не в змозі стриматися в ситуації конфлікту.

У представлених матеріалах суїцид та суїцидальна поведінка розглядаються у такому контексті [17, 24]:

Аутоагресія – навмисні дії, спрямовані на заподіяння собі фізичної та психологічної шкоди шляхом нанесення тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, відмови від задоволення нагальних потреб, натомість отримання небезпечного задоволення, у тому числі шляхом самозвинувачення та/або самоприниження. Крайня форма аутоагресії – суїцид.

Суїцидальна поведінка – це прояви суїцидальної активності в думках, намірах, висловлюваннях, погрозах, спробах, діях.

Суїцидальні думки – це думки про самогубство або підвищений інтерес до нього. Вони можуть виникати епізодично і швидко проходити, а можуть і стати етапом формування суїцидальної поведінки. Такі думки бувають пасивними й активними.

Суїцидальна спроба – цілеспрямоване використання засобів самогубства, яке з певних причин не має летальних наслідків.

Суїцид (завершене самогубство) – навмисне самоушкодження зі смертельним результатом з метою позбавлення себе життя.

Суїцидент – особа, яка здійснила спробу суїциду або демонструє суїцидальні наміри.

Самоушкодження – навмисне ушкодження свого тіла через внутрішні причини, що можливе і без суїцидальних намірів.

Основними причинами суїциду підлітків є:

- **ізоляція** (внутрішнє відчуття, що їх ніхто не розуміє, ніхто ними не цікавиться);
- **безпорадність** (внутрішнє відчуття, що власне життя їм не підконтрольне);
- **втрата надії** (внутрішнє відчуття безрадісного майбутнього);
- **почуття власної незначущості** (низька самооцінка, переживання некомпетентності, сором за себе тощо).

Фактори виникнення підліткового суїциду

1. Особистісні фактори ризику:

- підвищений рівень тривоги та напруги, з якими дитині складно справитись;
- наявність в особистій історії суїцидальних спроб;
- високий рівень імпульсивності, емоційна нестабільність, невміння долати проблеми і труднощі, відсутність гнучкості мислення;
- сприйняття суїциду як єдиного способу справитися з напругою, безнадією, позбавитися фізичних та душевних страждань;
- комунікативні труднощі та/або низький рівень комунікативних навичок, відсутність або обмеженість соціальних контактів, спроможних забезпечити підтримку;
- психічне захворювання, наприклад, депресія, біполярні розлади, шизофренія, емоційно нестабільний розлад особистості, ін.
- зловживання психоактивними речовинами (алкоголь і наркотики);
- ігрова залежність, схильність до азартних ігор;
- асоціальна поведінка;
- самоушкодження (зазвичай порізи, опіки, подряпини);
- підвищені вимоги до себе, перфекціонізм у патологічній формі;
- занижена самооцінка, відчуття неспроможності відповідати очікуванням оточення, що приховані за маскою зверхності, протесту проти норм і правил;
- відчуття самотності, відсутності батьківської уваги та любові;
- перенапруження, втома;
- відчуття відчаю та безпорадності перед життям та майбутнім;
- високий рівень імпульсивності, натомість низький рівень терпимості, прийняття та проживання невдач;
- труднощі ідентичності, пов'язані з формуванням сексуальної орієнтації та/або усвідомленням статевої приналежності;

- переживання різних форм фізичного, сексуального, психологічного, економічного насильства як домашнього, так і поза межами сім'ї, жорстокого поводження в реаліях чи в минулому.

2. Сімейні фактори ризику:

- порушення прив'язаності, тобто обмеження/недостатність емоційного та тілесного контакту зі значущими дорослими;
- психічні захворювання в сім'ї;
- випадки заподіяння собі смерті або суїцидальні спроби серед членів сім'ї;
- алкоголізація, наркоманія, інші види асоціальної поведінки батьків;
- конфліктна ситуація в родині;
- недостатня інтеграція дитини в соціум;
- жорстоке поводження з дитиною та/або домашнє насильство;
- ригідність батьків та інших дорослих членів сім'ї (неготовність до змін, негнучкість), жорстке дотримання встановлених норм;
- сім'я із завищеними вимогами до дитини, її розвитку та успішності, ідеалізації поведінки);
- сімейна установка на приховування несприятливих факторів («не виносити сміття з хати»), в тому числі психічного неблагополуччя;
- надмірний контроль над усім, що робить дитина;
- гіперопіка, обмеження свободи вибору.

3. Соціальні фактори ризику:

- втрата чи відсутність соціальної ідентичності (відчуття приналежності до сім'ї, груп ровесників, друзів), соціальна самотність (внутрішнє відчуття попри наявність близьких дорослих, друзів), відторгнення дитини значущими людьми;
- втрата близьких людей;
- проблеми у стосунках, в тому числі романтичних;
- неприйняття або цькування однолітками;
- повторювані травматичні ситуації, що загострюють переживання відчаю, самотності і безпорадності;
- втрата соціального статусу (невдале складання іспитів, неможливість вступити до бажаного закладу освіти тощо);
- романтизація смерті та її пропагування як способу позбутися переживань, участь у так званих групах смерті.

4. Фактори ризику, специфічні для шкільного середовища:

- високий рівень тривоги та напруги, пов'язаний із навчальними вимогами;
- переслідування, цькування (булінг, кібербулінг);
- ігнорування оточенням емоційних переживань учня;
- відчуття відторгнення і стигматизації з причини негативного ставлення оточення через фізичні (зовнішні) відмінності, статеву ідентичність, національні ознаки;
- високі навчальні вимоги;
- стигматизація учня після суїцидальної спроби;
- нерозуміння ситуації та дистанціювання педагогів від дитини внаслідок її суїцидальної поведінки;
- замовчування (ігнорування) педагогами і школярами проявів такої поведінки через побоювання її можливого провокування [12].

4.1.2. Суїцидальна поведінка підлітків: види, етапи, ознаки, прояви

Суїцидальна поведінка – це усвідомлені цілеспрямовані дії, метою яких є позбавлення себе життя.

Суїцидальна поведінка – це поведінка, що має деструктивні (шкідливі, руйнівні) форми (думки, наміри, висловлювання, погрози, спроби) активності, що є засобом вирішення особистісних проблем в умовах конфліктної ситуації і спрямована на те, щоб суїцидальна спроба вдалася.

Підлітковий вік (12–16 років, ранній підлітковий вік – з 9 років) – один із найскладніших життєвих періодів, особливостями якого є різкі якісні зміни, що відображаються на розвитку дитини. Процес анатомофізіологічної перебудови організму є фоном, на якому протікає психологічна криза.

Психологічна криза у підлітковому віці – це нормативна криза розвитку, яка характеризує перехід від молодшого шкільного до підліткового віку, проявляється у напруженні, тривозі, депресивних ознаках, загостреній чутливості до зовнішніх впливів оточення (дорослих, ровесників, старших друзів, знайомих).

Активізація і складна взаємодія гормонів росту та статевих гормонів спричиняють інтенсивний фізіологічний та психічний розвиток підлітка. Емоційну нестабільність посилює сексуальне збудження, що супроводжує процес статевого дозрівання. Психофізіологічні особливості в цей період можуть зумовлювати, загострювати прояви суїцидальної поведінки. Загальна незрілість емоційно-особистісної сфери, несформованість життєвих цілей і найближчих часових перспектив, недостатній розвиток самосвідомості і відсутність розуміння незворотності дій, кінцевою подією яких є смерть, інші нормативні особливості роблять підлітків уразливими до суїцидальних проявів.

Суїцидальна поведінка може мати різний психологічний смисл і виступати як:

- спосіб уникнення труднощів, подолання безвихідної з погляду підлітка ситуації;
- специфічний спосіб комунікації для привернення уваги та отримання допомоги від близьких людей з метою задоволення потреб, про які з певних причин підліток не хоче чи не може говорити;
- акт помсти («потім про це хтось пошкодує»), відчаю, протесту проти чогось/когось.

Єдиної теорії, що пояснює причини суїцидальної поведінки, не існує. Розрізняють такі **види суїцидальної поведінки**.

- **Істинна (справжня) суїцидальна поведінка** – це навмисні дії, спрямовані на позбавлення себе життя. Їм найчастіше передують тривалий депресивний стан (відчуття безнадії, втрата смислів, детальне обдумування психотравмуючої ситуації). Коли рішення прийнято, ретельно вибирається місце і спосіб, що має неодмінно призвести до летального наслідку, здійснюються підготовчі дії (дитина може роздавати власні речі, писати передсмертні записки, миритися з усіма тощо).
- **Афективна суїцидальна поведінка** є піком емоцій і відбувається на тлі гострої психотравмуючої події, яка може стати «останньою краплею». Суїцидальні дії в такий момент реалізуються реактивно (бурхливо, емоційно вразливо, неврівноважено). Суїцидальні спроби, на відміну від істинних/справжніх, частіше відбуваються в присутності людей (наприклад, під час сварки з батьками).
- **Демонстративна суїцидальна поведінка** не пов'язана з бажанням померти. Це спосіб привернути до себе увагу близьких, задовольнити деякі потреби, які не вдається реалізувати іншим шляхом. Демонстративну суїцидальну поведінку часто використовують як специфічний спосіб комунікації, коли здається, що інших способів отримати бажане немає, а в такий спосіб тебе ніби почують і відгукнуться на вимоги чи прохання. Для суїциду, як правило, обирають нелетальні способи, усі дії прораховують, а спробу або здійснюють на очах близьких, або про неї заздалегідь повідомляють. Водночас, демонстративність суїцидальних спроб не відмінює того, що це суїцидальна поведінка.

Треба пам'ятати, що спроби суїциду є одним з головних чинників, що підвищують імовірність смерті внаслідок подальших суїцидальних спроб.



ВАЖЛИВО: таку поведінку не слід сприймати як шантаж чи маніпуляцію, щоб не знецінити підлітка та не спровокувати його на інші вчинки.

- **Прихована, або непряма суїцидальна поведінка** – це саморуйнівна ризикована поведінка без чітких суїцидальних мотивів, наприклад, зловживання алкоголем, нікотиним, наркотиками, заняття екстремальними видами спорту тощо. При цьому людина розуміє, що така поведінка небезпечна для її життя, але й надалі поводить себе подібним чином.

Суїцидальна поведінка є **динамічним процесом** і складається з послідовних етапів відповідно до різної класифікації.

Класифікація 1 Етапи суїцидальної поведінки

1. **Етап суїцидальних тенденцій** з прямими чи непрямыми ознаками, які свідчать про зниження цінності власного життя, втрату його сенсу, усвідомлення небажання жити, що виявляються у *думках, намірах, почуттях або загрозах*. Період від виникнення суїцидальних думок до спроб їх реалізації називають **пресуїцидом**.
2. **Етап суїцидальних дій** починається, коли відповідні тенденції переходять до конкретних вчинків (дій). Суїцидальні тенденції або не призводять до летальних наслідків, або ж, навпаки, завершуються смертю.
3. **Етап постсуїцидальної кризи** продовжується з моменту здійснення суїцидальної спроби до повного зникнення суїцидальних тенденцій.

Класифікація 2 Етапи формування суїцидальної поведінки

1. Антивітальні переживання (відсутність цінностей та інтересу до життя).
2. Пасивні суїцидальні думки (фантазування про смерть та нещасний випадок, наприклад, як збила машина, або як захворів і помер, заснув та не прокинувся тощо);
3. Активні суїцидальні думки («заподію собі смерть», «усім буде краще, якщо я помру»).
4. Суїцидальні наміри, розробка плану дій.
5. Пошук і підготовка засобів для здійснення суїциду.
6. Суїцидальні спроби.
7. Суїцид.

Під впливом гострих або тривалих психотравмуючих ситуацій спочатку виникають **антивітальні переживання** (до прикладу, «життя безглузде», «нічого хорошого вже не буде», «я нікому не потрібен», «мене ніхто не любить» тощо).

Потім формуються пасивні суїцидальні думки («хай мене зіб'є машина, всім без мене стане краще»).

На наступному етапі суїцидальні думки стають активними: дитина цікавиться способами самогубства, обмірковує більш прийнятний із них для себе, приймає рішення про його вчинення.

Далі відбувається детальна розробка плану реалізації прийнятого рішення: місце, час, конкретний спосіб, запобіжні дії (аби ніхто не завадив). Наступною є безпосередня суїцидальна спроба, що може повторюватися, якщо одразу не вдасться. За часом весь суїцидальний процес може становити від *декількох місяців до декількох хвилин*.

Безпосередньому акту самогубства так само передуює період **пресуїциду**, що має дві фази.

Перша фаза не супроводжується суїцидальною поведінкою. Наприклад, підліток прагне знайти вихід із болісної ситуації, шукає підтримки оточення. Поступово, вичерпуючи різні варіанти, він переконується в безвиході у вирішенні своєї проблеми. Гостро відчуває нестерпність існування і самотність. *На цьому етапі підтримка батьків, педагогів, оточення, робота з практичним психологом найбільш результативні для збереження життя підлітка.*

Друга фаза – це весь суїцидальний процес від думок до спроби самогубства, під час якого, на думку фахівців, зусилля психолога і педагогів у запобіганні суїциду, як правило, малоефективні. Потрібне втручання лікаря-психіатра і медикаментозна терапія [12].

Цикл формування суїцидальності у підлітків



Рисунок 2. Цикл формування суїцидальності у підлітків
(цит. за Найдьонову Л.А.)



ВАЖЛИВО: діти підліткового віку можуть скоювати суїцид імпульсивно через високий рівень напруги та інтенсивність емоційних переживань, тож суїцид стає для них способом позбавлення від страждань.

Загальні ознаки суїцидальної поведінки

Американський суїцидолог, засновник Американської Асоціації суїцидології, керівник ряду центрів досліджень і профілактики самогубств у США **Едвін Шнейдман** описав загальні ознаки, характерні для всіх суїцидів.

1. **Зниження рівня напруги та тривоги.**
2. **Пошук рішення для розв'язання життєвої проблеми** – загальна мета усіх суїцидів. Суїцид – не випадкова дія, а вихід із кризи чи нестерпної ситуації, що має свій сенс, певні мотиви, логічність і доцільність. Щоб зрозуміти причину суїциду, слід дізнатися про проблеми, для розв'язання яких він був застосований.
3. **Припинення страждань та різного роду переживань у потоці власної свідомості** – загальне бажання для всіх суїцидів. Відповідно до цього суїцид має ряд складових: відчай, душевне хвилювання, підвищений рівень тривоги.
4. **Нестерпний психічний біль** – загальний стимул для здійснення суїциду. Можна стверджувати, що припинення своєї свідомості – це те, до чого рухається суїцидальна людина, а душевний біль – це те, від чого вона намагається втекти.
5. **Незадоволені (нереалізовані) психологічні потреби** – це загальний стресор при суїцидах. Відбувається багато безглузвих смертей, але ніколи не буває безглузвих і необґрунтованих суїцидів.
6. **Безпорадність, що межує з безнадійністю**, – загальна суїцидальна емоція. В цьому стані людина начебто констатує: «Я нічого не можу зробити, крім самогубства, і ніхто не може полегшити біль, який я відчуваю».
7. **Суперечливість, що проявляється в амбівалентності** (одночасна наявність двох протилежних почуттів/бажань) – це загальне внутрішнє ставлення до суїциду, коли людина відчуває потребу смерті, а водночас бажає порятунку і втручання інших.
8. **Звуження пізнавальної сфери, свідомості, критичного ставлення до ситуації та конструктивних способів її вирішення** – загальний стан психіки та основний прояв свідомості людини у панічному стані, що обмежує її можливості у виборі варіантів поведінки (людина в нормальному психічному стані має для цього в свідомості різні варіанти).
9. **Втеча** – загальна дія, що відображає намір людини покинути зону нещастя. Так суїцид стає межевою (остаточною) втечею, а сенс самогубства полягає у радикальній (остаточній) зміні обставин життя.
10. **Повідомлення про намір** є загальною комунікативною дією при суїциді.
11. **Відповідність суїцидальної поведінки загальному стилю повсякденної поведінки** – це закономірність усіх суїцидів впродовж життя. Суїцид як вчинок не має аналогів, однак характерні ознаки має: переживання душевного хвилювання, здатність терпіти психічний біль, наявність тенденцій до обмеженого мислення, спроби втечі від складних ситуацій тощо.

Фахівці-суїцидологи зазначають, що поза увагою не можуть залишатися будь-які несподівані або драматичні зміни, що відбиваються на поведінці, у тому числі словесні й емоційні ознаки, зокрема:

- втрата інтересу до звичних видів діяльності;
- раптове зниження навчальної успішності;
- незвичне зниження активності, нездатність до вольових зусиль;
- неадекватна поведінка в сім'ї, закладі освіти;
- незрозумілі, незвичні або часто повторювані дії, наприклад, зникнення з дому і прогулянки занять у закладі освіти;
- збільшення споживання тютюну, алкогольних, наркотичних речовин;
- інциденти із залученням правоохоронних органів, здійснення правопорушень або участь у них.

З появою подібних явищ слід приділити особливу увагу стану і поведінці підлітка, його емоційним, словесним та іншим проявам суїцидальної поведінки та забезпечити надання йому ефективної допомоги педагогами, соціальними педагогами, практичними психологами та батьками.

Основні прояви ризику в поведінці підлітка, схильного до суїциду

Емоційно-вольова сфера:

- високий рівень напруги та тривоги;
- постійне відчуття самотності, непотрібності, провини, сорому;
- емоційні «гойдалки» від ейфорії до тотального смутку;
- стан безпорадності та відчаю;
- втрата апетиту або імпульсивне переїдання, безсоння або сонливість протягом певного часу;
- часті скарги на соматичні недомагання (біль у животі, головний біль, постійна втома);
- втрата інтересу до життя, навчання, улюблених занять;
- зневажливе ставлення до власного тіла та зовнішнього вигляду;
- відчуття нудьги у звичному оточенні або під час виконання роботи, що раніше надавала задоволення;
- зниження уваги і погіршення якості роботи;
- складність у завершенні завдань, відсутність інтересу, мотивації та знецінення результату («це не має сенсу»);
- нав'язливі роздуми про смерть;
- відсутність планів на майбутнє;
- раптові приступи паніки, істерики, відчаю [14].

Депресивні прояви:

- сумний настрій;
- нудьга;
- відчуття втоми;
- порушення сну;
- соматичні скарги;
- непосидючість, занепокоєння;
- фіксація уваги на дрібницях;
- надмірна емоційність;
- замкненість, скупість;
- розсіяна увага;
- агресивна поведінка;
- неслухняність;
- схильність до бунту;
- зловживання алкоголем або наркотиками;
- незадовільне ставлення до навчання, зниження успішності;
- пропуски занять у закладі освіти.

Поведінкова сфера:

- самоізоляція внаслідок небажання контактувати з друзями, невідвідування улюблених місць, гуртків, або інша крайність – збільшення нових знайомств з уникненням близьких взаємин;
- тенденція до недотримання правил особистої гігієни, зневажливого ставлення до своєї зовнішності;
- поява невластивої раніше поведінки уникнення (пропуски занять, втеча з дому);
- домінування у творчості підлітка тем смерті та самогубства;
- слухання тематичної музики, в якій йдеться про смерть і втрату сенсу життя;

- упорядкування справ (складання «заповіту», написання записок чи повідомлень близьким, роздавання власних речей);
- самоушкодження переважно шляхом поглиблення раніше зроблених та незагоєних порізів;
- порушення сну, харчування.

Словесні прояви:

- прямі висловлювання дитини про небажання жити та намір скоїти суїцид;
- відмова від улюблених занять, що передбачають контакти з іншими людьми, неохоче спілкування;
- монотонність інтонації, явна уповільненість мовлення, заповнення павз у розмові глибокими вдихами;
- негативні висловлювання про себе та своє життя: «я в усьому винний/на», «все через мене», «краще б мене не було», «мені нічого не потрібно», «ніщо не має значення»;
- у висловлюваннях спостерігається негативна тріада: про своє минуле, теперішнє і майбутнє;
- обмежений («тунельний») погляд на життя та вирішення проблем (висловлювання «краще вже не буде», «мені ніщо й ніхто не допоможе»);
- перевага тем смерті та самогубства, романтизація смерті та суїциду як єдиного способу позбавлення напруги і проблем.

Загальні прояви, характерні для більшості підлітків, схильних до суїциду

- Високий рівень напруги та тривоги, з якими складно впоратись.
- Наявність крайнощів: або *соціальна ізоляваність* (відсутність друзів, невдоволення спілкуванням, бажання мати більше друзів) або *надмірна соціальна активність* без спілкування і дружніх стосунків («мені ні з ким не цікаво», «в дружбі немає сенсу»); загальна невдоволеність іншими у стосунках з ними та собою в цих стосунках.
- Проживання в несприятливому оточенні (суттєва криза в родині, у взаєминах з батьками, між батьками; алкоголізм та інші залежності як особиста або сімейна проблема).
- Досвід переживання одного або декількох форм насильства: фізичного, сексуального, психологічного, економічного (нехтування потребами).
- Попередні спроби здійснення суїциду.
- Схильність до самогубства як наслідування скоєного кимось із друзів, знайомих або членів родини.
- Перенесення важкої втрати (смерть близької особи).
- Розлучення з людиною, до якої дитина мала глибоке почуття прихильності, любові.
- Небажана вагітність.
- Зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, наркотики, окремі лікарські та інші засоби).

Батькам необхідно звертати увагу на такі висловлювання та прояви поведінки підлітків, схильних у кризових ситуаціях до суїцидальних спроб:

- міркування про сенс життя: «навіщо мені жити?»;
- висловлювання «мені усе набридло», «не хочу нікого бачити, не хочу нічим займатися»;
- скарги на погані передчуття: «відчуваю, що скоро помру»;
- постійно підвищений інтерес до питань смерті, життя після неї, до ритуалів поховання;
- словесні натяки на смерть: «потерпіть, недовго вам залишилося мучитися», «ви ще пошкодуєте, але буде пізно»;
- наведення особливого порядку у своїй кімнаті та особистих речах, роздача деяких речей товаришам, остаточне з'ясування стосунків;

- настання раптового й без явних причин спокою, смиренного стану після стресу або тривалої депресії;
- таємні приготування, які дитина відмовляється пояснювати;
- тривалий стан внутрішньої зосередженості, нехарактерної для дитини, відсутність бажання спілкуватися з друзями, родичами, ходити в гості, розважатися, вести активний спосіб життя.

Вчителі, класні керівники, інші педагоги, наставники, з якими спілкується підліток, повинні враховувати в роботі такі фактори суїцидального ризику:

- висока конфліктність дитини у спілкуванні;
- самоізоляція/ізоляція від класу чи групи;
- несприятливе сімейне оточення;
- неадекватна самооцінка;
- конфлікт та/або ситуація психотравми;
- різка зміна у поведінці;
- асоціальний спосіб життя;
- егоцентризм;
- втрата членів сім'ї (смерть, розлучення тощо), порушення стосунків з близькими для підлітка людьми.

Деякі з цих ознак мають подвійне значення і можуть свідчити не лише про загрозу суїциду, а й про інші в житті підлітка особистісні проблеми/кризи, тому практичний психолог, педагог, соціальний педагог за наявності вказаних ознак повинні брати до уваги й вірогідність суїцидальних намірів.

Самоушкодження: фактори, прояви, наслідки

Самоушкодження (англ., self-harm) – це умисна спроба заподіяти собі будь-якої шкоди, яка часто не має на меті здійснення суїциду, а є наміром зменшення рівня напруги та уникнення негативних емоційних переживань, бажання привернути увагу до себе та свого внутрішнього світу.

Прояви самоушкодження у підлітків

Найбільш поширеним серед підлітків є заподіяння собі фізичної шкоди, що зазвичай передбачає **порізи, опіки шкіри або навіть удари головою об стіну**.

В останні роки чисельність таких випадків зростає. Підлітки завдають собі фізичного болю ножами чи бритвами, аби **заглушити психологічний біль і негативні переживання**, зменшити напругу та контроль над емоційним станом.



ВАЖЛИВО: як правило, підліток вдається до самоушкоджень, коли психологічний біль значно вищий за фізичний.

Особи, схильні до порізів, створюють спеціальні інтернет-ресурси, знімають на фото і відео процес самоушкодження й викладають відзнятий матеріал в мережі.

Що таке самоушкодження



- Самоушкодження включає багато різних дій.
- Усі вони передбачають навмисне нанесення шкоди тілу. Намір померти часто нечіткий.
- Іноді ясно, що дитина не мала намірів померти, а мала інші причини.
- Вживання надто великої кількості пігулок – передозування.
- Порізи чи опіки тіла.
- Биття головою чи вдаряти себе.
- Встромяти речі у тіло (голки).
- Ковтати предмети.

Близько 1 з 10 підлітків завдають собі шкоди на якомусь етапі.

Фактори, що провокують самоушкодження:

- високий рівень тривоги та напруги;
- несприятлива обстановка в сім'ї, наприклад, постійні конфлікти між батьками;
- вплив однолітків, які вважають самоушкодження проявом власної унікальності та відмінності від інших;
- досвід пережитого насильства;
- наявність невротичного розладу та певних психіатричних порушень;
- формування залежності, за якою заподіяння собі болю самоушкодженням стає негативним способом саморегуляції, що має на меті позбавлення від сильних переживань.

Наслідки самоушкодження

- **Так звані позитивні наслідки:** швидке зменшення емоційної напруги, вихід з «емоційного оніміння» (коли підліток нічого не відчуває), інтенсивна реакція болю, що призводить до психологічного полегшення; очікуване підлітком реагування наляканого подією найближчого оточення, яке відразу звертає увагу на підлітка та його проблеми.
- **Негативні наслідки** – психофізіологічна залежність від дій, що стають сигналом в головному мозку: чим більше робиш, тим більше повертаєшся до повторів, а також сором показати своє тіло іншим, побоювання негативних реакцій оточення та сприйняття підлітка «божевільним».

Підліток може завдавати собі шкоди порізами, аби привернути увагу батьків, демонструючи біль, якого завдають йому дорослі («коли ти на мене кричиш, то мені боляче, і я себе ріжу»).

4.1.4. Міфи та факти про дитячий суїцид

Проблема дитячого суїциду та її тривале замовчування призвело до виникнення міфів про причини самогубств. Дорослим, які стикаються з бажанням дитини здійснити суїцид, слід відокремлювати від наукових фактів деякі помилкові стереотипи, що існують у суспільній свідомості.

Розглянемо **міфи та факти про дитячий суїцид**.

Міф 1. Переважно самогубство здійснюється без попередження.

Факт. Більшість підлітків подають попереджувальні сигнали про можливе самогубство у формі безпосередніх висловів, фізичних і тілесних ознак, емоційних реакцій або поведінкових проявів. Вони повідомляють про можливість вибору самогубства як засобу позбавлення від болю, напруження, збереження контролю над собою та своїми діями або компенсації втрати. Такі сигнали часто є «криком» про допомогу.

Міф 2. Не слід говорити про самогубство з дитиною, котра схильна до нього, оскільки це може подати їй ідею про його здійснення. Психіка дитини нестійка, й така розмова може надмірно її вразити.

Факт. Щира розмова з дитиною про самогубство не породжує і не збільшує ризик його здійснення, а навпаки забезпечує дитині можливість висловитися, а дорослому – надати їй підтримку. Найкращий засіб виявлення суїцидальних намірів – це пряме запитання про них. Відкрита розмова з проявом щирого занепокоєння буде для дитини полегшенням і сприятиме відмові від задуманого. Якщо цю тему оминати, вона стане додатковою причиною для зведення дитиною рахунків із життям. Однак говорити про самогубство доцільно лише у тому випадку, коли попереднє діагностування виявило схильність підлітка до суїцидальної поведінки, що є ознакою ймовірного ризику скоєння самогубства.

Міф 3. Якщо підліток говорить про самогубство, то він його не здійснить.

Факт. Люди, які зводять рахунки з життям, найчастіше безпосередньо чи опосередковано дають знати кому-небудь про свої наміри (за статистикою, це чотири випадки із п'яти). Тож якщо до вас звернулася дитина, ніколи не відмовляйте їй у розмови, намагайтеся усіма можливими засобами запобігти трагедії, продемонструвавши дитині передусім глибоку зацікавленість її життям.

Міф 4. Суїцидальні спроби, що не призводять до смерті, є лише формою поведінки, спрямованої на привернення уваги до дитини.

Факт. Суїцидальні форми поведінки або «демонстративні» дії деяких підлітків є крайнім, останнім закликком або проханням про допомогу, що посиляється іншим. Надання допомоги у розв'язанні проблем, встановлення контакту є ефективним методом запобігання суїцидальній поведінці.

Міф 5. Самогубець впевнено бажає померти.

Факт. Наміри більшості суїцидентів залишаються двоякими аж до настання смерті. Люди, які наважилися на такий крок, відкриті для допомоги, навіть якщо вона їм нав'язується, адже більшість осіб із суїцидальними намірами шукають способів продовження життя.

Міф 6. Той, хто наклав на себе руки, психічно хворий.

Факт. Дійсно, наявність психічного захворювання є фактором високого ризику для здійснення самогубства, проте переважна більшість суїцидентів не страждають на психічні захворювання, і для них суїцид – це наслідок безвиході.

Міф 7. Якщо людина одного разу здійснила суїцидальну спробу, то вона її вже не повторить.

Факт. Більшість осіб, яким не вдалося з певних причин вкоротити собі віку, повторюють такі спроби. Відомо, що повторних спроб самогубства у 40 разів більше ніж первинних.

Міф 8. Зловживання алкоголем і наркотиками не впливає на суїцидальні наміри.

Факт. Залежність від алкоголю і наркотиків є фактором ризику суїцидальної поведінки.

Міф 9. Самогубство є надзвичайно складним явищем, тому допомогти самогубцям можуть лише професіонали.

Факт. Дійсно, дослідження свідчать, що суїцид – складне явище, але розуміння підходів і невідкладне реагування на суїцидальну поведінку конкретної людини не потребує глибоких знань у галузі психології або медицини. Достатньо лише проявити увагу до того, що говорить людина, відповідально сприйняти інформацію, надати нагальну підтримку та одразу звернутися до фахівців. Відомо, що багато людей гинуть внаслідок самогубства лише тому, що їм не була доступна або вчасно запропонована невідкладна допомога.

Міф 10. Схильність дитини до самогубства залишиться назавжди.

Факт. Більшість суїцидальних кризових станів є перехідними й усуваються за умови підтримки близьких, а також з наданням професійної допомоги. Однак якщо кризова ситуація триває, полегшення не настає, а допомога не надається, то ризик суїцидальної спроби зберігається. Після необхідного реагування, коли налагоджене взаєморозуміння з близьким оточенням, а також надано кваліфіковану допомогу, дитина найчастіше здатна поновити звичне життя, навчання, інтереси тощо.

Міф 11. Самогубство – явище успадковане.

Факт. Факт полягає у тому, що генетичною передумовою може бути, наприклад, імпульсивність, ослаблена здатність контролювати емоції, що може стати фактором ризику суїцидальних спроб в стані афекту під впливом дуже сильних емоцій. Але ці генетичні передумови не є основною причиною суїциду, а діють лише в сукупності з іншими причинами. Наявність певних генетичних передумов не означає, що допомога дитині буде марною, адже йдеться про поведінку, яку важливо помітити, а вже після цього звернутися до лікарів та/або психологів.

Міф 12. Якщо не залишено записку, то нема підстав причину смерті вважати самогубством.

Факт. Лише четверта частина з усіх осіб, що скоїли самогубство, залишають записки.

Завдання для самоперевірки до параграфу 4.1.¹⁵**1. Про яке поняття йде мова: «Прояви суїцидальної активності в думках, намірах, висловлюваннях, погрозах, спробах, діях»?**

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Суїцид.
- б) Суїцидальна поведінка.
- в) Суїцидальні думки.
- г) Суїцидальна спроба

2. Що є причинами підліткового суїциду?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Ізоляція.
- б) Безпорадність.
- в) Втрата надії.
- г) Почуття власної незначущості.
- д) Всі відповіді правильні.

¹⁵ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

4.2. Комплексна система допомоги при проявах суїцидальної поведінки

4.2.1. Визначення ризиків здійснення суїциду дитиною

Діти із суїцидальною поведінкою стигматизовані дорослими, які намагаються ігнорувати або приховати проблему суїциду, з різних причин уникаючи усіляких розмов про це явище. Ситуація посилює напругу між дітьми і дорослими, а також підвищує обопільну тривогу. У такому випадку діти залишаються зі своїми проблемами наодинці та не знають, до кого звертатися по допомогу. Отож дорослим необхідно перейматися рівнем напруги і тривоги, що переживає дитина, і навчитися відверто говорити про її стан та свої занепокоєння щодо цього передовсім із нею та іншими людьми, у тому числі фахівцями. Це необхідно робити задля того, аби допомогти дитині справитися з її тягарем.



ВАЖЛИВО: надайте дитині можливість говорити про рівень тривоги та напруги, з якими їй важко справитись, та через які вона перебуває у відчаї. Якщо є припущення, що дитина має думки про суїцид, можна обережно спитати про нього, надмірно не акцентуючи на цьому уваги.

Підлітки, що мають намір скоїти самогубство, свідомо або несвідомо подають сигнали про власну безпорадність, шукаючи можливості порятунку. Характерною комунікативною дією є часто непрямі **повідомлення дитини про свої суїцидальні наміри**, які дозволять дорослим визначати рівень ризику її суїцидальної поведінки.

Ризик – це велика ймовірність чогось, як правило, негативного, небажаного, що може відбутися або не відбутися.

Ризик визначається сукупністю факторів, під впливом яких виникає ситуація ризику.

Ситуації ризику притаманні певні **характеристики**:

- невизначеність результатів дій;
- небезпека виникнення негативних наслідків у разі активності потенційного суїцидента;
- наявність джерел небезпеки у зовнішньому середовищі та/або в поведінці людини.

Суїцидальний ризик – це потенційна готовність до вчинення самогубства.

Оцінка ризику – це визначення ступеня вираженості намірів і ризиків суїцидальної поведінки.

Оцінка ризику суїцидальної поведінки повинна ґрунтуватися на всебічному вивченні соціальної ситуації, клінічному обстеженні та врахуванні специфічних особливостей підліткового віку.

Проблема оцінки ризику і профілактики самогубства потребує пильної уваги і ретельного пошуку шляхів її вирішення. Розробка на всіх рівнях чітких алгоритмів взаємодії з підлітком сприятиме поліпшенню якості спеціальної медичної, соціально-психологічної допомоги та профілактики повторних спроб. Не слід забувати, що іноді для запобігання самогубству потрібно звернутися до лікаря-психіатра за призначенням медикаментозної терапії.



ВАЖЛИВО: дитячому суїциду майже завжди можна запобігти, якщо

- вчасно помітити тривожні сигнали в поведінці дитини;
- прислухатися до дитини і чути її;
- проявляти до неї співчуття та надавати необхідну підтримку.

Оцінка рівня ризику здійснення суїциду підлітком

1. За умови висловлення підлітком неконкретизованих, майже абстрактних думок, які нібито стосуються загалу, а не його особисто, наприклад, «Життя складне», «Краще так не жити», «Усе набридло», «Нічого не зміниться», «Від нас нічого не залежить», «Усім усе байдуже», можна говорити про **низький ризик вірогідності** здійснення суїциду. В такому разі педагогу пропонується домовитися з підлітком, «уклавши» усну угоду. Наприклад: «Я, Микола, обіцяю (даю усну згоду) зберігати своє життя у безпеці і не завдавати собі і своєму здоров'ю шкоди».
2. Якщо думки конкретизовані як особистісні («Всім буде краще без мене», «Мені ніхто не допоможе», «Я вже не витримую», «В мене нема виходу», «Я нікому не потрібен», «Не бачу сенсу жити»), а підліток має намір, наприклад, наковтатися пігулок, то можна говорити про **середній ризик вірогідності** суїцидальної поведінки. За таких умов пропонуємо укласти з підлітком письмову угоду, що може виглядати так: «Я, Анастасія, обіцяю, що буду зберігати своє життя у безпеці, не буду завдавати шкоди собі та своєму здоров'ю. Даю на це письмову згоду. Число, підпис».
3. **Ризик високий** – за наявності думок, плану та засобів, необхідних для реалізації задуму, наприклад, підліток вже придбав пігулок.
4. Якщо підліток має певні думки, план та засоби, а в минулому мав ще й досвід спроб самогубства, йдеться про **надвисокий рівень ризику** його здійснення.

Усна або письмова угода є обіцянкою підлітка авторитетній для нього людині (педагогу/психологу) і свідченням того, що **підліток бере на себе відповідальність за власне життя**. Така угода може стати захисним фактором у збереженні життя дитини.

Чим більше захисних факторів, тим нижче ризик суїцидальної поведінки. Однак їх наявність не означає відмови дитини від наміру позбавити себе життя.

Загальні захисні фактори

1. Особистісні фактори:

- розвиток соціальних і комунікативних умінь;
- високий рівень життєстійкості і подолання стресу;
- екстравертність як психологічна характеристика (відкритість, готовність до пошуку/отримання зовнішніх порад і допомоги при виникненні труднощів);
- стабільно адекватний чи високий рівень самооцінки, довіра до себе;
- позитивні ціннісні орієнтації – повага, справедливість, дружба, готовність до солідарності та співпраці тощо;
- відчуття підтримки і любові оточення.

2. Сімейні захисні фактори:

- сімейна підтримка, що характеризується високою згуртованістю і гнучкістю сім'ї.

3. Соціальні захисні фактори:

- розвинена мережа соціальної підтримки серед батьків, інших представників родини, вчителів, друзів;
- хороші стосунки з рідними, вчителями, однокласниками, іншими значущими людьми;
- довіра, яка дозволяє обговорювати складні теми хоча б з однією людиною (один із батьків, інший родич, вчитель, товариш);
- відчуття підлітка, що його без осуду, з повагою і чуйністю чує як мінімум одна значуща для нього людина;
- наявність друзів та довіри до них – один із найефективніших захисних факторів у профілактиці суїцидальної поведінки підлітків.

Захисні фактори, специфічні для освітнього середовища:

- Доступність для дитини екстреної кризової допомоги.
- Інформування учнів про те, як знайти допомогу серед дорослих, до кого й як звертатися за потреби.
- Наявність протоколу дій для учасників освітнього процесу в разі випадків суїцидальної поведінки, що має містити стратегії профілактики, роботи з поточною суїцидальною поведінкою та її наслідками.
- Профілактичні психологічні та соціально-педагогічні програми, що сприяють формуванню нульової толерантності (неприйняття) до булінгу (цькування).
- Навчальні курси з розвитку комунікації між учителями та підлітками в ситуаціях з можливим суїцидальним ризиком.
- Інформування учнів про наслідки цькування, особисту та юридичну відповідальності за таку поведінку. Схвальне ставлення до проявів співчуття, жалю тощо в разі якщо в освітньому закладі сталася смерть від суїциду, неприпустимість приховування події, соціально-педагогічна допомога і психологічна підтримка учасників.
- Створення мережі шкільної підтримки за наявності фахівця, спеціально підготовленого до роботи з підлітками, які мають ознаки суїцидальної поведінки.
- Наявність у педагогічному колективі особи (класний керівник, практичний психолог, соціальний педагог та ін.), до якої може звернутися будь-хто, кому стало відомо про можливий суїцидальний ризик.
- Спеціальне навчання усіх шкільних працівників запобіжним діям та наданню допомоги в ситуації суїцидальної поведінки.
- Співпраця закладу освіти з центром соціальних служб, службою у справах дітей, підрозділом ювенальної превенції в організації та проведенні профілактичних заходів серед дітей.
- Наявність методичних матеріалів з інформацією для педагогів і учнів з питань попередження та надання допомоги у випадку суїцидальної поведінки серед дітей (методичні посібники, брошури, вебресурси тощо) [12].

Готуючись до розмови з дитиною скористайтесь базовими рекомендаціями (див. далі). Оберіть зручне місце, де б вам не заважали, та найдоцільніший момент для бесіди. Вимкніть телефон. Подбайте про воду, серветки, папір, ручку.

Базові рекомендації до розмови з дитиною/підлітком

1. Дайте можливість дитині виговоритись. Не поспішайте реагувати зауваженнями, уточненнями тощо. Демонструйте активне слухання мимікою та кивками голови.
2. Формулюйте короткі і зрозумілі запитання. Дайте можливість дитині говорити так, як вона вміє. Це допоможе їй відчувати, що вона не сама зі своєю проблемою, і що їїчують. Така поведінка згодом дасть дитині можливість отримати кваліфіковану допомогу.
3. Поставтеся відповідально до суїцидальних ознак поведінки та ризику (представлені вище).
4. Пам'ятайте, що думки про суїцид є визначальним у розмовах із дітьми.
5. Прислуховуйтеся до кожного сказаного слова. Надзвичайно важливо почути і про причини емоційного болю, і про те, чому дитина хоче залишитися живою.
6. Допоможіть дитині сфокусуватися на життєдайних для неї причинах та не нав'язуйте їй власних причин для життя.
7. Намагайтеся зрозуміти, як дитина себе почуває й у чому проблема, для вирішення якої вона обрала суїцид.
8. Пам'ятайте, що в кризовому стані здатність вирішувати проблеми обмежена.
9. Допоможіть дитині у пошуку альтернатив, що мотивуватимуть її та примножать її віру.

10. Будьте повністю сфокусовані на дитині та її потребах.
11. Не поспішайте з порадами.
12. Ведіть розмову невимушено й по-дружньому. Дозвольте дитині «розкритися» у зручному для неї темпі.
13. Виявляйте повагу до почуттів дитини. Пам'ятайте, що незрозумілі для неї фрази, по-благливість чи осуд лише шкодять. Висловлюйтеся вдумливо.
14. Будьте собою. Дайте зрозуміти дитині, про яку ви дбаєте, що вона не самотня. Знайти правильні слова, вчасно проявити своє занепокоєння ситуацією і станом дитини – надзвичайно важливо.
15. Не обіцяйте дитині тримати в таємниці її суїцидальних думок, однак завжди пам'ятайте, що етичне ставлення до неї та конфіденційність у вирішенні питань вкрай необхідні для її життя і здоров'я.
16. Інформацію про дитину та виявлений вами ризик суїциду повідомляйте виключно спеціалістам, які допоможуть дитині.

4.2.2. Стратегії реагування на прояви суїцидальної поведінки підлітка та рекомендації щодо зменшення ризику скоєння суїциду та комунікації з батьками

Стратегія 1. Мати у відкритому доступі номери телефонів екстреної служби допомоги та ін.

Негайно зв'язатися з родиною. Залучити до підтримки дитини сім'ю, фахівців, що працюють з профілактикою суїциду (психіатрів, психологів), друзів дитини. Важливо також одразу проінформувати адміністрацію закладу. Налаштуйте в закладі освіти систему зв'язку зі співробітниками, які мають спеціальну освіту й обізнані в тому, як реагувати на прояви суїцидальної поведінки.

Якщо суїцидальна поведінка в активному стані, вживайте термінових заходів:

- не залишайте дитину на самоті, намагайтеся її заспокоїти, знизити рівень її тривоги;
- негайно інформуйте батьків або законних представників дитини про ситуацію ризику, в якій опинився підліток, і про необхідність надання йому екстреної допомоги;



ВАЖЛИВО: при спробі суїциду потрібна консультація психіатра і, можливо, госпіталізація, медикаментозна підтримка, яку інші фахівці забезпечити не зможуть.

- телефонуйте до екстрених служб (102, 103 або 112, ін.), допомога яких знадобиться в ситуаціях високого суїцидального ризику, а також спроб чи завершеного суїциду.

Про суїцидальну поведінку, пов'язану зі цькуванням чи булінгом, також слід повідомити поліції та пояснити учням, що доведення до самогубства – це караний злочин, за вчинення якого настає кримінальна відповідальність.

Стратегія 2. Обмежити доступ до засобів самоушкодження і способів суїциду:

- вилучити із зони доступу дитини усі предмети, які можна використати для здійснення суїциду;
- обмежити можливість відкриття вікон або виходу на дах (падіння з висоти – другий за поширенням спосіб суїциду в міському середовищі);
- обмежити можливості переміщення дитини.

Стратегія 3. Не залишати дитину наодинці з проблемою, залучати до її розв'язання вчителів, друзів, інших однолітків

- Відчуття самотності і відторгнення – один із факторів ризику суїцидальної поведінки.
- Навіть якщо підлітка виписали з лікарні, куди він потрапив внаслідок суїцидальних проявів, небезпека може залишатися.



ВАЖЛИВО: продовжуйте роботу з професіоналами, у тому числі з медиками, та значущими людьми з оточення дитини. Велика кількість суїцидів відбувається на етапі вдаваного поліпшення. Саме тоді в дитини з'являється енергія і воля для завершення припинених ззовні суїцидальних намірів. Суїцидальні думки час від часу можуть з'являтися знову, однак у багатьох випадках суїцидальні спроби не поновлюються після лікування, вчасно наданої фахової допомоги та підтримки оточення.

Стратегія 4. Розвиток комунікативних навичок запитування і слухання

- Вислухавши думки і переживання підлітка, пов'язані із суїцидальною поведінкою, ми можемо знизити рівень його напруги і показати, що піклуємося про нього, хочемо його зрозуміти та допомогти йому.



ВАЖЛИВО: в розмові акцентуйте увагу не на спробі суїциду. Дайте дитині можливість говорити про причини. Допоможіть їй знизити рівень напруги.

Що робити для поліпшення комунікації з підлітком

- Спокійно, відкрито і прямо спілкуйтеся з дитиною. Надайте їй можливість говорити, коли вона буде до цього готова. Не підганяйте її.
- Слухаючи підлітка виявляйте повагу, співчуття і розуміння. Використовуйте техніку активного слухання: не перебивайте, ставте запитання, уточнюйте без оцінювання.
- Встановлення довірливого контакту – найважливіше завдання.
- Шанобливо ставитися до мовчання. Дитині непросто говорити про те, що вона відчуває й думає.
- Покажіть дитині, що вона вам небайдужа, що ви піклуєтеся про неї.
- Дайте дитині зрозуміти, що в житті все змінюється, а після смерті – ні.
- Зосередьтеся на тому, щоб показати дитині її переваги, знайдіть у неї сильні сторони, допоможіть їй побачити себе унікальною особистістю.

Чого НЕ робити

- Не засуджувати дитину вербально (словесно) чи невербально (поглядом, мімікою, жестами тощо).
- Не дорікати дитині в способі думок або поведінці (наприклад, «Як ти можеш говорити таке?», «Не думай про погане, в тебе все добре»);
- Не критикувати, не сперечатися, не насміхатися над дитиною. Не провокувати її дій. Не вдавати, що її погрози легковажні. Не використовувати фраз: «Не кажи дурниць. Не вигадуй».
- Не знецінювати проблемної ситуації, яку переживає дитина, не говорити: «Та ну тебе, це нормально, все пройде!»
- Не впадати в паніку, не показувати страх. Якщо не знаєте, як діяти, то точно можете спокійно вислухати і підтримати, якомога швидше знайти спеціалізовану допомогу.
- Якщо не знаєте, які в родині підлітка відносини, не припускайте аргументів на кшталт «Ти зробиш дуже боляче своєму братові, батькам», адже буває, що саме цього підліток хоче домогтися. Підкреслюйте в позитивному ключі важливість життя дитини для неї особисто й для тих, хто її оточує, якщо володієте інформацією про таке.

Що робити вчителю, якщо учень просить його про конфіденційність

- Постарайтеся пояснити дитині, що не маєте достатньо ресурсів, аби допомогти їй. Запевніть, що готові вислухати, підтримати, обговорити шляхи вирішення проблеми, скориставшись допомогою фахівця-психолога.
- Запропонуйте дитині поговорити відверто з кимось із близького оточення і/чи фахівців, сприяйте цьому.
- Не приховуйте інформації від батьків. Роз'яснюйте дитині, що це заради допомоги для неї.

Яку інформацію про суїцидальні наміри мають знати учні і що їм робити, якщо помітили такі ознаки в когось із однолітків

- Дуже ймовірно, що саме однолітки помітять різкі зміни в поведінці когось зі своїх друзів, або вони самі повідомлять їм про небажання жити.
- Важливо інформувати дітей про деякі фактори ризику суїцидальної поведінки і сигнали тривоги, що мають привернути їхню увагу. Якщо будь-яка дитина висловлює небажання жити, розповідає в подробицях, як чинитиме самогубство, визнає, що страждає тощо, необхідно негайно зв'язатися з учителем, соціальним педагогом або практичним психологом і розповісти про те, що відбувається. Термінове втручання внаслідок повідомлення про суїцидальні ризики може врятувати життя і здоров'я людини.
- Надайте можливість дітям висловити їхні емоції та занепокоєння щодо ситуації, яка склалася з кимось із їх оточення.
- Розкажіть вірогідні варіанти розв'язання подібних ситуацій. Дітям важливо знати, що дорослим відомий алгоритм дій у таких випадках.

Обговорення з підлітком його суїцидальних думок не означає підвищення ризику провокації чи скоєння суїциду. Такі розмови допоможуть вам разом із дитиною розібратися, які саме причини викликали високий рівень її напруги.

Стратегія 5. Реабілітація персоналу освітнього закладу, залученого до роботи із суїцидальним ризиком

Цю стратегію слід використовувати під час будь-якого етапу в процесі допомоги дитині із суїцидальним ризиком.

Оскільки сам випадок та реагування на нього є емоційно напруженим, учителям та іншим співробітникам освітнього закладу, які перебували в активній взаємодії з дитиною, бажано звернутися по спеціальну допомогу (супервізію) до фахівців-експертів з даного питання та скористатися техніками саморегуляції.

Стратегія 6. Що робити, якщо суїцидальна спроба учня була публічною або набула розголосу

- Не приховувати випадку, проте мати на увазі, що поки підліток, який скоїв суїцидальну спробу не розповів про неї своїм товаришам, ця інформація є подією його приватного життя, отже конфіденційною. Про це потрібно попередити батьків підлітка і співробітників школи, проявляючи таким чином співчуття і толерантність до особи, яка вчинила спробу самогубства.
- Не допускати оцінювання, осуду і пліток. Говорити про суїцидальну поведінку відверто.
- Створити мережу емоційної підтримки. Переконати очевидців та обізнаних у події, що така підтримка може врятувати життя.
- Дати дітям можливість запитувати, ділитися думками, переживаннями, емоціями. Обговорити з ними шляхи вирішення складної ситуації. Це знизить рівень загальної тривоги і страху.
- Пояснити учням та іншим учасникам освітнього процесу, що в освітньому середовищі неприпустимо соромити дитину, яка намагалася позбавити себе життя, чи насміхатися над нею.

- Спілкуйтеся із суїцидентом з позиції шанобливого слухання. Поважайте його мовчання. Не перебивайте його. Дайте змогу розповісти все, що він вважатиме за потрібне.
- Обов'язково обговоріть із батьками стан дитини і налаштуйте їх на підтримку. Спонукайте їх до забезпечення дитини психологічною, медичною і психіатричною допомогою.
- Уникайте звинувачень і оціночних суджень про батьків. Людям, дитина яких спробувала позбавити себе життя, так само необхідні допомога і підтримка.
- Обов'язково запропонуйте батькам дитини, яка вчинила суїцидальну спробу, також звернутися по допомогу до фахівців.

Місцеві соціальні служби (центри соціальних служб, центри надання соціальних послуг), підрозділи ювенальної превенції можуть відвідати заклад освіти, в якому сталася спроба суїциду, та провести з учнями профілактичну бесіду, зокрема з питань протидії булінгу та кібербулінгу, інших форм ризикованої поведінки.

Стратегія 7. Як допомогти школярам справитися з наслідками суїциду учня, якій навчався в їхньому класі, школі

Одна з найскладніших ситуацій, з якими стикається педагогічний колектив, – впоратися разом з учнями та їхніми батьками зі стресом внаслідок пережитого.

Замовчувати те, що сталося, – величезна помилка, що матиме невідворотні наслідки.

- Діти будуть обговорювати подію між собою за спинами дорослих, що підвищуватиме рівень тривоги серед них. Неможливість відкрито запитати вчителя про те, що сталося, виявити свої почуття, страхи, сумніви тощо зробить ситуацію ще більш гнітючою.
- Велика імовірність, що серед дітей будуть ті, що переживатимуть гостре почуття провини, наприклад, через минулі суперечки або конфлікти із суїцидентом. Провина – це дуже часте і надзвичайно деструктивне відчуття в подібних ситуаціях. Нерозуміння цього і відсутність адекватної індивідуальної допомоги будуть загострювати самозвинувачення і ще сильніше впливатимуть на горювання дітей, якщо вони уникатимуть втручання досвідчених дорослих у ситуацію.
- Мовчання завадить виявленню факторів ризику в інших дітей, травмованих тим, що трапилося, і впливатиме на виникнення й у них суїцидальних думок.

Отже, допомога учням у висловленні своїх емоцій – це перший крок до конструктивного проживання спільного горя.

Рекомендації для вчителя в межах даної стратегії

- Знизити почуття провини у дитини (дітей).
- Бути відвертим. Повідомляти дітям правду про події, таким чином знижуючи інтерес до подальшого обговорення та необґрунтованих припущень.
- Знизити рівень напруги, спричинений випадком. Запитувати дітей. Відповідати на їхні запитання. Не обмежувати проявів їхніх емоцій і виявляти власні.
- Не повідомляти подробиць про спосіб самогубства.
- Виділити час на роздуми про те, що сталося. Впродовж першого тижня залишатися в темі.
- Допомогати дітям природно виявляти почуття страху, сумніви, переживання тощо за допомогою видів діяльності, характерних для їх пізнавального розвитку, наприклад, через малюнки, твори, колажі та ін.
- Давати дітям можливість обговорити подію наодинці з педагогом (психологом, ін. фахівцем)
- Не уникали проявів жалю, туги, в тому числі спонтанних. Згадати хороше, що відбувалося з товаришем, якого вже нема, помірковувати, про що написали б йому в листі, якщо таке було б можливе, залишити квіти на місці, де сталася трагічна подія, тощо. Демонстрація почуттів допомагає пережити горе і полегшує біль утрати.

- Звернути увагу дітей на те, що в разі виникнення суїцидальних думок або проблем, які здаються невирішуваними, дуже важливо повідомити про це дорослим, аби вони могли вчасно зарадити і допомогти.
- У ситуації спілкування з батьками дитини, яка вчинила самогубство, найважливіше не робити поспішних висновків, не осуджувати батьків та інших людей з оточення дитини за те, що сталося. Спілкуватися з тим, хто втратив близьку людину, дуже важко. Найкраще, що можна зробити, – це вислухати і підтримати наміри звернутися по допомогу.
- У спілкуванні з батьками інших дітей потрібно також уникати поспішних та/або оціночних суджень. Важливо звертати їхню увагу на природність переживань у ситуації, що склалася, та можливість у разі потреби своєчасно звернутися по допомогу для себе і своїх дітей. Підкажіть батькам, як це зробити.

Сигнали тривоги, що можуть проявлятися в поведінці учнів після суїциду їхнього товариша/однокласника

- Відчуття провини в його смерті.
- Зміна поведінки і реагувань на подію, що сталася.
- Перетворення померлого друга на героя. Думки про те, що суїцид – то акт сміливості, а в ситуації, коли ти страждаєш, – краще померти, щоб усі були в захопленні від твоєї хоробрості.
- Висловлювання або демонстрація окремими особами того, що їхнє життя їм також не подобається.
- Уникнення розмов про смерть.
- Неприхований інтерес до різних способів суїциду.
- Погрози вкоротити собі віку.

Стратегія 8. Якщо суїцид відбувся у присутності однолітків

- Викличте службу екстреної допомоги (112). До прибуття її представників пригадайте будь-які факти, дотичні до кібербулінгу або шкільного булінгу.
- Відведіть інших дітей з місця, де знаходиться тіло небіжчика.
- Як тільки це стане можливим, вчителі кожного класу повинні делікатно, без подробиць і відповідно до віку пояснити дітям про те, що сталося.
- Дайте дітям змогу виявити, що вони відчувають. За потреби запропонуйте допомогу.
- Намагайтеся знизити емоційну напругу в дітей, які перебувають у стані гострої тривоги, проявіть до них особливу увагу.
- Допоможіть їм уникнути почуття провини. Говоріть спокійно і переконливо.
- Запросіть інших фахівців (соціального педагога, практичного психолога, шкільного офіцера поліції) до розмови з учнями.

Як реагувати вчителю, який помітив у дитини ознаки самоушкодження

Помітивши у дитини ознаки самоушкодження, педагог має стримати свою емоційну реакцію і запросити підлітка на бесіду, однак зробити це краще під іншим приводом, звернувшись із певним проханням чи дорученням, виконання якого майже одразу спонукатиме до спілкування.

Під час бесіди з такою дитиною слід:

- заспокоїтись, позбувшись відчуття напруги і паніки;
- сісти поруч із підлітком, а не навпроти нього, однак тримати зоровий контакт і не відволікатися на сторонні справи;
- не дивитися на годинник, не фіксувати розмову в записах;
- спілкуватися один-на-один без відволікання уваги;
- дотримуватися доброзичливої інтонації, уникати умовлянь і директивного тону (вони неефективні і свідчать підліткові про те, що його не розуміють);

- дати дитині змогу повністю висловитися або промовчати; не перебивати її, не робити їй зауважень;
- усі дії спрямувати на подальше скерування дитини до фахівців.

Алгоритм соціально-педагогічного та психологічного супроводу дітей і підлітків, схильних до самоушкоджень та суїциду

Для збереження життя та здоров'я дитини з ознаками суїцидальної поведінки соціальний педагог/практичний психолог під час бесіди з нею мають дотримуватися такого алгоритму дій.

1. Виявити джерело психологічного дискомфорту (діти, дорослі, взаємини, обставини, середовище, сприйняття та ставлення дитини до ситуації тощо).
2. Дізнатися, як дитина вирішувала схожі ситуації в минулому.
3. Визначити, що може бути корисним для вирішення даної проблеми.
4. Визначити, що залишається для дитини позитивно значущим (приносить радість, задоволення); чиї переживання є важливими, очікуваними та ін.
5. Навчити дитину використовувати методи зняття психологічної напруги.
6. Намагатися зменшити ступінь психологічної залежності від того, що спричинило суїцидальну поведінку (переконайте дитину, що причина не в ній, а в складній ситуації, яка потребує вирішення; відшукайте разом найбільш прийнятні варіанти для цього).
7. Вселяти надію на краще майбутнє.
8. Сформулювати разом із дитиною найближчу реалістичну ціль.
9. Не залишати наодинці в разі високого рівня суїцидального ризику.

Як спілкуватися з батьками (законними представниками) дитини із суїцидальною поведінкою

Помітивши тривожні сигнали в поведінці, неодмінно поінформуйте батьків дитини та приверніть їхню увагу до її проблем. Дізнавшись про небезпечну для життя дитини аутоагресію або висловлювання щодо цього, батьки можуть відчувати страх, розгубленість, злість на дитину і/чи вчителя. Їхня реакція на повідомлення може містити заперечення, недовіру, протест, погрози, паніку, самозвинувачення, інші варіанти емоцій та переживань, що є ознаками стресу. Водночас важливо зорієнтувати батьків у тому, що відбувається, та скерувати до фахівців, які надаватимуть спеціальну допомогу і дитині, і батькам.

Як поліпшити комунікацію з батьками та спонукати їх звернутися по допомогу

- Відкрито і без зайвих емоцій говорити про те, що відбувається. Називати дії відповідними словами: позбавити себе життя, вкоротити собі віку, накласти на себе руки.
- Слухати батьків з увагою та повагою. Демонструвати співчуття і розуміння. Використовувати техніку активного слухання.
- Встановлення довірливого контакту з батьками – найважливіше завдання.
- Спокійно сприймати не завжди позитивні реакції батьків на ваші повідомлення – їм непросто говорити про те, що вони відчувають і що думають.
- Покажіть батькам, що життя і здоров'я їхньої дитини важливе також для закладу освіти та вас особисто.
- Дайте їм зрозуміти, що за життя дитини можна щось змінити, а після смерті – ні. Обговоріть з ними можливі варіанти подальшого розвитку подій. Підтримайте їх рішення звернутися по допомогу.
- У бесіді з батьками наголошуйте, що суїцидальна поведінка дитини – це її «крик про допомогу». Неприпустимо звинувачувати дитину, лаяти чи карати її за те, що відбувається. Це не вирішить проблеми, лише погіршить стан дитини.

Рекомендації для батьків щодо підтримки дитини з проявами суїцидальної поведінки містяться у додатку після розділу 4.2.3.

4.2.3. Перенаправлення дітей з ознаками суїцидальної поведінки

У створенні належних організаційних умов, забезпеченні захисту прав і інтересів дітей з ознаками суїцидальної поведінки та наданні їм психосоціальної допомоги важлива координація всього процесу та ефективне поєднання ресурсів у взаємодії педагогічних працівників та адміністрації закладів освіти, інших органів, установ та організацій.

Механізм перенаправлення має бути частиною системної турботи про дитину та безпечний простір для її розвитку і вимагає від педагога ретельного підходу до ситуації, що склалася, обережності в оцінюванні, дотримання конфіденційності у піклуванні про емоційне здоров'я дитини та недопущення її стигматизації.

Суїцидальна поведінка у дітей має різну глибину і складність та залежить від багатьох стресових факторів і подій, що травмували дитину.

Відповідно до глибини і сили переживань діти потребують певного рівня допомоги, яка може бути надана спеціалістами різного профілю. Передовсім важливими є надання **психологічної і соціально-педагогічної підтримки дитини** у закладах освіти (практичним психологом, соціальним педагогом) як комплексна допомога, спрямована на активацію ресурсів дитини, підвищення її особистої компетенції та формування нових для неї навичок з подолання кризи. Дана професійна підтримка передбачає як роботу фахівців з персоналом закладу освіти, так і з батьками (чи іншими особами, які їх замінюють). **Робота з персоналом закладу освіти** спрямована на з'ясування обставин, які ймовірно могли спровокувати чи певним чином вплинути на суїцидальну поведінку підлітка тощо. **Робота з батьками дитини (чи іншими особами, які їх замінюють)** передбачає вивчення та визначення причинно-наслідкових зв'язків щодо ознак суїцидальної поведінки чи суїцидального ризику зі сторони підлітка, а також визначення шляхів оптимізації взаємовідносин між батьками та дитиною.

Чотири рівні допомоги підлітку в залежності від рівня ризику

1-й рівень (низький ризик суїцидальної поведінки) покладається на заклад освіти, який має бути безпечним середовищем для розвитку дитини. Важливу роль відіграє адміністрація школи, яка формулює запит до соціального педагога/практичного психолога з організації заходів для створення безпечного простору та психологічної і соціально-педагогічної підтримки дитини з проявами суїцидальної поведінки в умовах освітнього процесу та позаурочній діяльності.

2-й рівень (середній ризик суїцидальної поведінки) передбачає роботу з сім'єю дитини з метою активізації батьків (чи інших осіб, які їх замінюють) щодо відновлення, покращення міжособистісних стосунків між ними та дитиною, надання батьківської підтримки, визначення умов для їх взаємодії з дітьми та педагогами, а також залучення до різних активностей дитини за інтересами. Інформаційна підтримка батьків дає їм розуміння поведінки дитини у кризовому стані. На цьому рівні важлива роль класного керівника, який сприяє супроводу сім'ї практичним психологом та соціальним педагогом.

3-й рівень (високий ризик суїцидальної поведінки) передбачає перенаправлення класним керівником чи іншим вчителем дитини до практичного психолога, який надає сфокусовану професійну підтримку у вигляді групової або індивідуальної роботи в команді із соціальним педагогом. За можливості доцільно залучати дитину до груп підтримки поза межами закладу освіти, наприклад, на базі центру соціальних служб чи іншої громадської організації, яка надає такі послуги (по можливості, за місцем проживання).

4-й рівень (надвисокий ризик суїцидальної поведінки) вимагає від шкільного від практичного психолога, класного керівника, педагогів та батьків направлення дитини до спеціалізованих закладів (центрів психологічної допомоги, центрів соціально-психологічної реабілітації дітей тощо), де підліток зможе отримати професійну психологічну, психотерапевтичну та психіатричну допомогу. Також на цьому рівні практичний психолог у співпраці з соціальним педагогом скеровує направлення дитини до профільних спеціалістів (невролога, психотерапевта, психіатра).

Завдання для самоперевірки до параграфу 4.2.¹⁶

1. Що таке «суїцидальний ризик»?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Це визначення ступеня вираженості намірів і ризиків суїцидальної поведінки.
- б) Це цілеспрямоване використання засобів самогубства, яке з певних причин не має летальних наслідків.
- в) Це потенційна готовність до вчинення самогубства.
- г) Це вчинення суїциду.

2. Які визначають загальні захисні фактори, які знижують ризик суїцидальної поведінки для підлітка?

Оберіть всі варіанти відповідей, які вважаєте правильними.

- а) Особистісні.
- б) Сімейні.
- в) Соціальні.
- г) Захисні фактори, специфічні для освітнього середовища.

4.3. Превенція суїциду в закладі освіти

4.3.1. Система соціально-педагогічної та психологічної профілактики суїцидальної поведінки підлітків у школі

Превенція – процес попередження негативних явищ і станів особистості.

Профілактика – це сукупність впливів або ж система роботи, розроблена з метою запобігання виникненню та загостренню будь-яких відхилень у розвитку, навчанні, вихованні особистості, а також комплекс превентивних заходів загальнодоступної медико-психологічної і соціально-педагогічної підтримки.

Профілактика суїцидальної поведінки – це заходи, спрямовані на зниження рівня суїцидальної активності, запобігання рецидивам суїцидальної поведінки.

Профілактика суїцидальної поведінки серед школярів буде ефективною за умов налагодження комплексної співпраці фахівців психологічної служби (соціальних педагогів, практичних психологів) з педагогами, батьками і дітьми.

Система соціально-педагогічної та психологічної профілактики і корекції суїцидальної поведінки підлітків у школі

Першочерговими умовами попередження самогубств серед учнів є ретельне психолого-педагогічне спостереження за ними та виявлення тих, чий особистісні риси та поведінкові прояви свідчать про підвищений ризик суїциду, подальша індивідуальна робота з ними, а також розробка системи профілактичних заходів і широка просвітницька робота з сім'ями.

Система роботи у закладі освіти з профілактики суїциду

Система роботи у закладі освіти з профілактики суїциду складається із 7 компонентів (напрямів діяльності).

¹⁶ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

1. Психологічна просвіта дітей, батьків, педагогів.
2. Створення позитивного соціально-психологічного клімату в закладі освіти.
3. Психологічна та педагогічна діагностика суїцидальних тенденцій.
4. Консультування (індивідуальне та групове).
5. Робота з корекції, відновлення та розвитку.
6. Систематичний контроль і врахування динаміки особистісних змін у поведінці учнів.
7. Переадресування суїцидальної справи спеціалістам медичного профілю (за потреби).

Кожен напрям передбачає відповідні заходи для певних категорій учасників профілактичного процесу (зразок наведено у таблиці 4.1).

Таблиця 4.1.

Напрями профілактичної діяльності та тематика заходів

Напрямок діяльності	Категорія/тематика заходів
1. Психологічна просвіта	Учні
	Створення у закладі освіти закладу куточка з інформацією про телефон довіри, адресами і режимом роботи спеціалізованих лікарень, психологічних центрів допомоги, центрів соціальних служб, служб у справах дітей, інших фахівців.
	Інформування про діяльність та доступу до послуг «гарячих» ліній: національна дитяча «гаряча» лінія: 0-800-500-225 (безкоштовно зі стаціонарних), 116111 (безкоштовно з мобільних).
	Організація та робота «пошти довіри».
	Проведення циклу бесід, тренінгів про цінність особистості й сенс життя; диспутів «Я – це Я», «Я маю право відчувати і висловлювати свої почуття», «Невпевненість у собі», «Конфлікти», «Підліток і дорослий», «Спілкування з дорослими», «Спілкування з однолітками протилежної статі», «Підліткові ініціації», «Основні проблеми підліткового віку», «Стрес і депресія» тощо.
	Проведення з учнями релаксаційних ігор, арт-терапевтичних студій, тренінгів, психологічних практикумів, спрямованих на посилення можливостей покладатися на себе, розвиток емоційного інтелекту, створення базової довіри до світу та оточення.
	Педагоги
	Проведення психолого-педагогічних семінарів, консилиумів, майстер-класів спеціалістами психологічної служби закладу освіти і запрошеними фахівцями за темами: «Емоційні розлади у дітей та підлітків», «Фактори, що впливають на суїцидальну поведінку підлітка», «Як підвищити соціальний статус учня в групі», «Цінність особистості», «Як допомогти дитині при загрозі суїциду», «Конфлікти між педагогами і підлітками», «Вибір адекватних методів педагогічної дії»

Напрямок діяльності	Категорія/тематика заходів
1. Психологічна просвіта	Батьки
	Тренінг «Щасливе батьківство. Межі взаємодії в сім'ї»
	Тренінг «Ваша дитина – доросла, або все про підлітковий вік»
	Батьківська конференція «Профілактика суїцидальної поведінки дитини»
	Круглий стіл «Батьки та діти: психологія партнерства»
	Семінар «Підліткова депресія та саморуйнівна поведінка», «Психологія особистісних і міжособистісних конфліктів», «Алкоголізм і наркоманія у підлітковому віці» тощо.
2. Створення позитивного психологічного клімату	Учні
	Залучення учнів до громадської діяльності (спортивні змагання, клуби, товариства тощо) та культурно-виховних заходів, які сприяють формуванню громадянської позиції, естетичних почуттів, духовності.
	Педагоги
	Вивчення психологічного клімату в учнівських колективах та соціального статусу учнів, виявлення лідерів чи відторгнутих, обговорення на педрадах отриманої інформації, розробка заходів реагування на неї.
	Батьки
	Індивідуальна соціально-педагогічна та психологічна робота з батьками, чиї діти мають складності в комунікації з іншими дітьми.
3. Психологічна та педагогічна діагностика суїцидальних тенденцій	Учні (<i>практичний психолог самостійно обирає методики із запропонованих у таблиці, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дитини</i>)
	Методика первинної діагностики та виявлення дітей «групи ризику» (М. І. Рожков, М. А. Ковальчук). Вікова категорія: з 12 років
	Визначення рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера Вікова категорія: з 12 років
	Самооцінка психічних станів особистості (опитувальник Г. Айзенка, адаптація М. В. Горської) Вікова категорія: з 12 років

Напрямок діяльності	Категорія/тематика заходів
3. Психологічна та педагогічна діагностика суїцидальних тенденцій	Учні (<i>практичний психолог самостійно обирає методики із запропонованих у таблиці, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дитини</i>)
	Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) Вікова категорія: з 14 років
	Методика диференціальної діагностики депресивних станів (адаптація Т. І. Балашової) Вікова категорія: з 14 років
	Методика діагностики рівня соціальної фрустрації (Л. І. Вассерман, модифікація В. В. Бойко) Вікова категорія: з 15 років
	Соціометрія і референтометрія Вікова категорія: з 7 років
	Методика Шуберта «Діагностика ступеня готовності до ризику» («PSK» Шуберта) Вікова категорія: з 12 років
	Опитувальник депресивності Бека (Beck Depression Inventory – BDI) Вікова категорія: з 13 років
	Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Раймонд) Вікова категорія: з 14 років
	Методика «Наскільки адаптований ти до життя?» (А. Фурман) для дослідження адаптації учнів до нових умов навчання в середній школі Вікова категорія: з 10 – 11 років
	Шкала депресії (адаптація Г. Балашова) Вікова категорія: з 14 років
	Педагоги
	Навчання педагогічного колективу особливостям виявлення факторів та ознак емоційних порушень суїцидальної поведінки дітей
	Батьки
	Індивідуальна соціально-педагогічна та психологічна робота з батьками, чиї діти за результатами діагностики мають певні особливості.

Напрямок діяльності	Категорія/тематика заходів
4. Консультування (індивідуальне та групове)	Учні
	Консультації підлітків з питань формування/усвідомлення цілісності власного образу з позитивним уявленням про себе, свою приналежність; підвищення самооцінки до адекватної, розвитку стресостійкості та шляхів виходу зі стресу і конфліктних ситуацій; розуміння своїх сильних сторін (внутрішніх ресурсів), потреб, труднощів та захисних механізмів тощо (з урахуванням віку, індивідуальних, культурних особливостей, ін.).
	Педагоги
	Надання рекомендацій з розвитку навичок саморегуляції у дитини з метою подолання нею наслідків травматичних подій, профілактики негативних проявів поведінки, пошуку внутрішніх ресурсів підтримки.
	Проведення індивідуальних консультацій для педагогів, які працюють з дітьми групи суїцидального ризику.
5. Робота з корекції, відновлювання та розвитку	Батьки
	Надання рекомендацій конструктивної взаємодії з дитиною та її підтримки в ситуації кризи.
	Консультативна робота з батьками, спрямована на подолання/уникання факторів, що провокують суїцид.
	Індивідуальні консультації батьків дітей групи суїцидального ризику.
	Учні
	Групові та індивідуальні заняття для учнів початкової ланки з корекції та розвитку, спрямовані на подолання тривоги та стресу, навчання технікам керування емоціями, зняття м'язового й емоційного напруження.
	Проведення групових та індивідуальних занять з корекції та розвитку з метою посилення стресостійкості для учнів 5-х класів при переході з початкової до середньої ланки.
	Групові заняття з корекції та розвитку за програмою «Безпечний простір» з урахуванням віку у структурі та змісті.

Напрямок діяльності	Категорія/тематика заходів
6. Систематичний контроль і врахування динаміки особистісних змін у поведінці учнів	Педагоги Постійний моніторинг ознак, тенденцій, ризиків суїцидальної поведінки на всіх етапах роботи психолога.
7. Переадресування суїцидальної справи спеціалістам медичного профілю (за потреби)	Батьки Рекомендування відвідування дитячого психоневролога, психотерапевта, психіатра.

Чого не робити під час профілактичних заходів

1. Не обговорювати публічно суїцидальних випадків, що сталися з дітьми.
2. Не застосовувати слово «суїцид» у назвах заходів та в групових дискусіях.
3. Не обговорювати випадків самогубства зі школярами на зборах, у бесідах чи класних годинах, оскільки в підлітковому середовищі можливе повторення суїцидальних спроб за механізмом наслідування чи реакції протесту (ефект Вертера). Винятком може стати лише групова робота з учнями класу, в якому навчалася дитина, що заподіяла собі суїцид, з метою запобігання суїцидальній поведінці у складних (проблемних) ситуаціях.
4. Не візуалізувати смерті. Не пропонуйте дітям уявити, як почувають себе батьки, коли помирають діти, або як буде погано дітям, коли помруть батьки.
5. Не допускати повторювань подібної інформації з різних джерел (перенасичення негативно впливає на профілактичну роботу).
6. Не переобтяжувати заняття інформацією, що викликає негативні переживання.
7. Не обговорювати детально будь-яких конкретних випадків самоушкодження чи суїциду, щоб не спровокувати ефекту реклами і, як наслідок, – ефекту Вертера.

Що враховувати у профілактиці суїциду

Головні психологічні механізми протидії суїцидальності:

- позитивне ставлення до життя та інтерес до нього;
- уміння розв'язувати проблеми;
- уміння саморегулювати емоції.

Загальні соціальні способи протидії суїцидальності:

- обмеження доступу до вогнепальної зброї та інших небезпечних засобів;
- лікування психічних захворювань, хімічних (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія) та ігрових залежностей.

Роль класного керівника у профілактиці суїцидів серед учнів

Роль класного керівника надзвичайно важлива, адже він може надати своєчасну допомогу у виявленні дітей групи ризику, забезпечити первинну профілактику суїцидальної поведінки, а

в разі необхідності звернути увагу практичного психолога, соціального педагога та батьків на дитину, яка через певні труднощі опинилася в кризовому стані [14].

Результативна діяльність класного керівника в реагуванні на потреби дитини допоможе більш ефективно виявляти дітей із проявами суїцидальної поведінки/нахилами до самоушкоджень, провадити якісну превентивну роботу в класних колективах.

Практика показує, що класний керівник частіше ніж інші педагоги спостерігає подібні явища серед дітей класу, більш обізнаний в їх особистих проблемах та емоційному стані, має можливість вчасно надати цільову допомогу тим, хто опинився у складних життєвих обставинах, а в разі необхідності сприяє перенаправленню дитини до кваліфікованих спеціалістів (рисунок нижче).



Рис. Роль класного керівника у профілактиці суїцидів серед учнів

У процесі виявлення дитини з ознаками суїцидальної поведінки класний керівник залучає до роботи практичного психолога, соціального педагога, які проводять додаткову діагностику для уточнення рівня ризику, визначення захисних факторів та розробки індивідуального плану супроводу дитини.

Завдання практичного психолога, соціального педагога

Одним із **основних завдань практичного психолога, соціального педагога** є профілактика суїцидальної поведінки серед дітей, що може здійснюватися в таких напрямках:

- зняття емоційної напруги внаслідок травматичної ситуації, стабілізація внутрішнього стану;
- формування комунікативних умінь та здатності конструктивно вирішувати конфлікти, наповнення ресурсами через набуття навичок саморегуляції та стресостійкості;
- формування у дітей адекватного ставлення до життя і смерті [14].

Соціальний педагог та практичний психолог закладу освіти проводять комплекс заходів із попередження самогубств у дитячому середовищі (прикладі у таблиці вище).

10 найнеобхідніших кроків у разі виявлення дитини з ознаками суїцидальної поведінки

Крок 1. Керівництву закладу освіти слід негайно повідомити про це органам управління освітою та методисту, відповідальному за діяльність психологічної служби, а також службі у справах дітей.

Крок 2. Практичному психологу (а в разі його відсутності – соціальному педагогу) спільно з класним керівником невідкладно створити безпечний особистісно орієнтований простір навколо дитини і забезпечити з нею делікатний щоденний контакт із використанням запитань/суджень: «Що трапилося? Я помітив/ла зміни в твоєму настрої. В тебе усе гаразд? Які проблеми тебе непокоять? Хочу тобі допомогти. Що у тебе на душі? Розкажи, я зрозумію і завжди підтримаю тебе» тощо. Знайдіть час вислухати усе, що говоритиме дитина. Якщо вона знітилася і не хоче розмовляти – не чиніть тиску на неї, не змушуйте говорити. Дайте їй час, але обов'язково скажіть, що готові до спілкування, коли дитина того захоче.

Крок 3. Якщо класному керівникові, практичному психологу, соціальному педагогу в розмові з дитиною стали відомі її думки про смерть, слід неодмінно знайти коректні слова і запитати обережно, чи думала вона про це, як давно, як часто, чому так сталося, які наміри має тощо.

Крок 4. Усім, хто працюватиме з дитиною, слід визначити, яка саме ситуація стала причиною думок дитини. Обговоріть це. Уважно слухайте, що розповідає дитина, помічайте деталі, фіксуйте її неприховані почуття та зміни в поведінці.

Крок 5. З'ясуйте, чи є в родині авторитетний дорослий, якого поважає і любить дитина. Зверніться до нього і залучіть до спільної з вами підтримки дитини.

Крок 6. Практичному психологу на основі особистих спостережень і даних про дитину слід підготувати її «психологічний портрет» та подати з індивідуальною карткою дитини до методичного кабінету для експертного прогностичного висновку щодо наявності/відсутності ознак суїцидальної поведінки.

Крок 7. В разі виявлення у родині випадків суїцидів чи суїцидальних спроб, вживання алкоголю, наркотиків, інших токсичних речовин, а також психопатичних або депресивних проявів особистості, практичний психолог/соціальний педагог/класний керівник мають обґрунтовано і толерантно рекомендувати батькам звернутися до психіатра або психотерапевта чи психоневролога.

Крок 8. Практичному психологу, соціальному педагогу слід організувати щоденну підтримку дитини та забезпечити спілкування з нею інших педагогів закладу освіти та членів родини. Розробити індивідуальну програму соціально-педагогічної та психологічної допомоги для формування захисних антисуїцидальних факторів. В разі відсутності відповідних умінь і навичок у працівників шкільної психологічної служби керівництво закладу освіти зобов'язане знайти і залучити до роботи кваліфікованого фахівця аж до повного зникнення суїцидальних ознак у поведінці дитини.

Крок 9. Педагогічним колективом закладу освіти мають бути з'ясовані усі вірогідні фактори ризику кожної конкретної дитини, розроблені рекомендації для педагогів та сім'ї щодо її підтримки, безпечного спілкування з нею та позитивних взаємин.

Крок 10. Керівництву закладу освіти організувати профілактичну роботу за 7-ми компонентною схемою (вказана у таблиці вище) і затвердити план дій наказом по школі.

4.3.3. Розвиток життєстійкості підлітка

Важливою допомогою підліткові є формування у нього **життєстійкості як ресурсу особистої безпеки** у переживанні та подоланні складних життєвих обставин.

Життєстійкість особистості – це здатність людини витримувати негаразди та протистояти життєвим проблемам і труднощам, зберігаючи баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити повноцінно і гармонійно.

Життєстійкість – це система переконань, сформованих людиною про саму себе, навколишній світ і взаємини з ним.

Життєстійка поведінка є способом виживання.



ВАЖЛИВО: основою формування життєстійкості є дитячо-батьківські взаємини, що ґрунтуються на повазі та підтримці. Щоб у дитини сформувалась небайдужість до життя, прихильність і залученість до нього, відносини з батьками мають надавати їй відчуття того, що її саму з усіма її переживаннями приймають і завжди готові підтримати, задовольнивши потребу у безпеці та любові, створивши умови для реалізації її потенціалу.

За таких умов навколишній світ стає цікавим та значущим для дитини, формується інтерес до власної особистості. Відсутність або нестача батьківської любові, коли батьки не приймають або заперечують прояви потреб та здібностей дитини, надає їй відчуття того, що такий світ не для неї.

Робота над формуванням/підвищенням життєстійкості підлітка

- 1. Формування здорового способу життя, конструктивних стратегій поведінки та особистісних ресурсів.**
- 2. Усвідомлення наявних особистісних ресурсів у формуванні здорового способу життя та конструктивної поведінки:**
 - гідна самооцінка, позитивне ставлення до себе, своїх можливостей і потреб;
 - власна система цінностей, цілей та установок, здатність робити самостійний вибір, контролювати свою поведінку і життя, розв'язувати нагальні життєві проблеми, вміння оцінювати повсякденні ситуації і свої можливості в них, контролювати події власного життя;
 - вміння спілкуватися з людьми, розуміти їхню поведінку і перспективи взаємодії, виявляти співчуття тощо;
 - усвідомлення потреби отримувати підтримку та надавати її іншим.
- 3. Розвиток особистісних ресурсів у формуванні здорового способу життя і конструктивної поведінки:**
 - формування позитивного ставлення до себе та можливостей свого розвитку, критичної самооцінки і розуміння права помилятися та виправляти помилки;
 - формування вміння адекватно оцінювати складні ситуації і вирішувати їх, керувати собою і змінювати себе;
 - формування вміння ставити перед собою короткострокові і довгострокові (перспективні) цілі та досягати їх;

- формування вміння контролювати свою поведінку і змінювати своє життя;
- формування вміння усвідомлювати та аналізувати власний стан, відповідаючи собі на запитання, що і чому зі мною відбувається;
- формування вміння співчувати людям і розуміти їх, а також мотиви і перспективи їхньої поведінки, вчитися спілкуванню, вмінню дружити, слухати, уникати конфліктних ситуацій та розв'язувати їх, виражати почуття, приймати рішення;
- формування вміння приймати і надавати підтримку.

4. Розвиток конструктивних стратегій і поведінкових навичок:

- прийняття рішення і подолання життєвих труднощів;
- прийняття, застосування і надання підтримки;
- оцінювання соціальної ситуації та прийняття в ній власної відповідальності;
- відстоювання особистих меж і захисту персонального простору;
- самозахисту, самопідтримки та взаємопідтримки;
- ефективного спілкування та конструктивного вирішення конфліктів.

Завдання для самоперевірки до параграфу 4.3.¹⁷

1. Про яке поняття йде мова: «Процес попередження негативних явищ і станів особистості»?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Боротьба.
- б) Превенція.
- в) Протидія.
- г) Запобігання.

2. Що є ресурсами особистої безпеки підлітка у переживанні та подоланні ним складних життєвих обставин?

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Позитивне ставлення до себе.
- б) Адекватна самооцінка.
- в) Вміння спілкуватися.
- г) Життестійкість.
- д) Всі відповіді правильні.

¹⁷ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

Додаток 4.1

**Підтримка дитини з проявами суїцидальної поведінки
Рекомендації для батьків**

Першими помічниками дитини, яка в кризі вирішила позбавити себе життя, можуть стати батьки. Існують нескладні і водночас дієві способи допомоги. Слідуйте таким рекомендаціям.

1. **ВИСЛУХОВУЙТЕ.** Дайте дитині зрозуміти: «Я чую тебе». Не намагайтеся втішити загальним словами: «Тобі стане краще», «Це все мине», «Не варто цього робити». Дайте дитині можливість висловитися. Запитуючи, уважно слухайте.
2. **ОБГОВОРЮЙТЕ.** Відкрите обговорення проблем і планів зменшує ступінь тривожності дитини. І хоча більшість людей почуваються незручно в розмові про самогубство, не бійтеся говорити. Така бесіда не спровокує самогубства. Уникнення ж теми може спричинити недовірливе ставлення до оточення і збільшити рівень тривожності.
3. **БУДЬТЕ УВАЖНІ** до будь-якої інформації, яка надходить від дитини. Навіть жартівливе згадування про суїцид слід сприймати застережливо. Підлітки можуть заперечувати серйозність сказаного ними, навіть можуть насміхатися над дорослим через його зайву тривожність, зображати гнів тощо. Однак демонструйте цілком серйозне сприйняття того, що ви почули від підлітка.
4. **ПІДКРЕСЛЮЙТЕ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР** будь-яких проблем. Визнавайте почуття та відчуття підлітка, сприймайте його проблеми як складні. Намагайтеся йому допомогти, як тільки відчуєте, що він вам довіряє. Дізнавайтесь, хто ще міг би допомогти в цій ситуації [14].
5. **ПІДТРИМУЙТЕ.** Говоріть узагальнені фрази, що стосуються усіх людей, а не конкретного підлітка: «Коли люди потрапляють у ситуації відчаю, безпорадності, вони інколи замислюються про самогубство. Але це втеча від самого себе... Важливо розуміти, що складні ситуації тимчасові, і з них можна і треба знайти вихід. Я пропоную тобі свою допомогу для вирішення твоєї ситуації. Або можу допомогти тобі звернутися до того, кому ти довіряєш. Що про це думаєш?» Допоможіть підлітку відкрито говорити про його потреби, бажання, труднощі та аналізувати їх. Отримавши відповідь, дійте, але обіцяйте дитині лише те, що реально можете виконати.



ВАЖЛИВО: підкресліть, що складні ситуації (проблеми) завжди мають тимчасовий характер. Визнайте, що переживання підлітка тривожні, а проблеми – складні. Дізнайтесь, чим можете допомогти йому особисто і хто ще міг би надати допомогу в цій ситуації.

Рекомендації батькам щодо реагування на самоушкодження дітей

Правильна реакція батьків на самоушкодження дитини допомагає їй впоратися з проблемами, внаслідок яких вона завдала собі шкоди. Як правило, поведінка батьків коливається від ігнорування до сильної паніки, страху та відчуття провини.

Що точно не варто робити, так це:

- надмірно розпитувати дитину про самоушкодження, акцентувати на ньому увагу, вмовляти цього не робити або забороняти таке;
- ігнорувати проблеми і потреби дитини;
- панікувати;
- звинувачувати себе;
- нав'язливо догоджати підліткові, ставити його в центр уваги чи, навпаки, обмежувати його свободу і право на самостійний вибір;

- критикувати підлітка, порівнювати з іншими чи з собою, знецінювати його почуття висловами: «Коли я була підлітком, у мене такого навіть у думках не було, а ти...», «Ти мене доведеш... Ти не можеш бути нормальним, тебе неможливо витримати»;
- загострювати у підлітка відчуття провини фразами, що підвищують ризик самоушкодження: «Чого тобі бракує? Все є, в теплі, в добрі й таке робиш...»;
- оцінювати дії підлітка та висловлювати свої припущення, наприклад, «Ти хочеш померти, бо тебе кинув хлопець?»;
- вмовляти більше такого не робити; вдавати, що нічого значного не сталося.

Про що важливо пам'ятати та як діяти батькам

- Будьте поруч, повідомляйте про готовність говорити з дитиною. Дайте їй можливість обрати час для розмови.
- Не підганяйте дитину. Вона може брати павзи у розмові і пояснювати свою версію в обраному нею змісті та обсязі.
- Дайте дитині можливість висловити її почуття та покажіть, що приймаєте їх: «Мені здається, тобі дуже сумно, погано. Чим я можу тобі допомогти?» Фрази «Я поруч. Я з тобою» самі по собі мають підтримуючий (терапевтичний) ефект.
- Запропонуйте допомогу. Дитині важливо розуміти та відчувати, що дорослий поруч і готовий підтримати.
- Тримайте лід в морозильній камері, його дія дає відчуття, подібні до відчуттів у самопорізах (якщо дитина має нестримне бажання це зробити, покладіть лід на внутрішню поверхню руки).
- Запитайте підлітка про те, що саме надає йому відчуття безпеки, де він може заспокоїтись, які сигнали його настрою свідчать про те, що він потребує уваги, допомоги, захисту.
- Запропонуйте звернутися разом із ним до психолога чи психотерапевта.

Однією з нагальних проблем сьогодення стало залучення дітей до віртуальних спільнот з назвою «групи смерті».

Іноді батьки втрачають пильність, а коли дізнаються що їхня дитина в такій групі, не знають, як її врятувати.

Дитина залежна від інтернет-ігор та входить до «груп смерті» Рекомендації для батьків, що мають таку підозру

- Прийміть той факт, що ви не в змозі повністю контролювати життя підлітка. Якщо ви почнете тиснути на нього і забороняти користування Інтернетом, він буде робити те ж саме, але таємно від вас.
- Важливо показати дитині, що ви в будь-який момент готові її вислухати. Дайте їй можливість подружитися з вами. Скільки б часу у вас не забирала робота та інші справи, ви повинні знаходити час для дітей.
- Якщо підліток розмістив на своїй сторінці фрази або ілюстрації на тему самоприниження чи заподіяння собі шкоди, це тривожний знак. Якщо на його сторінці ви бачите фото чи малюнки медуз, кішок, метеликів, єдинорогів і китів, що плывуть вгору, а також фотографії порізів на руках, спокійно запитайте, що це означає. Уважно вислухайте відповідь дитини.
- Деякі підлітки можуть щосили чинити батькам опір. В цьому випадку краще разом піти до психолога, мотивуючи візит тим, що саме вам потрібна допомога у налагодженні стосунків із підлітком.
- Якщо ваші відносини не були дуже теплими і довірливими, не сподівайтеся, що в одну мить станете зразковим батьком чи матір'ю. Не займайтеся самодослідженням, спробуйте хоч тепер налагодити стосунки з дитиною.
- За свідченням деяких джерел, невідомі деколи погрожують з'ясувати за IP-адресою, де

живе підліток, і вбити всю його сім'ю, якщо той не вчинить суїциду. **Запам'ятайте: ІР не дає жодної інформації про особу людини!** Єдине, що може зробити зловмисник, – звернутися із запитом до провайдера, який навряд чи стане ділитися конфіденційною інформацією.

- Набагато більше можна дізнатися, вивчивши особисті сторінки підлітка у соцмережах. Там, як правило, зазначено, в якому районі міста він живе, в якій школі навчається, з ким із однокласників дружить, ким працюють батьки. Видаліть разом із дитиною ці дані, бо саме ними можуть скористатися зловмисники.
- Якщо ви хочете встановити на смартфоні дитини програму стеження (батьківський контроль), обов'язково погодьте це з нею. Більшість підлітків не сприймають грубого втручання дорослих у своє життя. Якщо дитина захоче продовжити «гру» без вашого відома, вона це зробить.
- Важливо формувати та посилювати довіру між вами та підлітком. Лише це забезпечить налагодження взаємодії з ним, стане ознакою вашої поваги до його бажань та інтересів, продемонструє вашу готовність підтримати дитину у спільному вирішенні її проблем.

Рекомендуємо скористатися **онлайн курсами, публікаціями для батьків та осіб, які їх замінюють:**

- Ресурси позитивного батьківства: <https://parents.nostress.org.ua/>;
- Публікації на тему «Ресурси позитивного батьківства»: <https://volunteer.kiev.ua/publications#rec193936029>
- Антонова В.М., Залеська О.В., Соловійова В.В., Чепенко Л.М., Чернобровкіна В.А. Безпечний простір : програма тренінгів для батьків. Київ : Пульсари. 2021. 145 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/726815>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ ДО РОЗДІЛУ IV.

1. Про внесення зміни до статті 120 Кримінального кодексу України щодо встановлення кримінальної відповідальності за сприяння вчиненню самогубства : док. від 08.02.2018 р. № 2292-VIII. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2292-19#Text> (дата звернення: 11.11.2021).
2. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству : лист МОН від 18.05.2018 р. № 1/11-5480. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18#Text> (дата звернення: 11.11.2021).
3. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб. Київ : Пульсари. 2021. 368 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/726885>.
4. Богданов С.О., Гірник А.М., Іванюк І.В., Залеська О.В., Чернобровкіна В.А., Чернобровкін В.М., Ключко К.Є. (2021). Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Київ : Пульсари. 2021. 282 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/726482>.
5. В Україні торік вичинили самогубство 123 підлітки. Укрінформ. URL: <http://surl.li/aqkfr> (дата звернення: 11.11.2021).
6. Іванюк І., Соловійова В. Створення безпечного шкільного середовища: протокол безпеки при суїцидальній поведінці підлітків. Молодь і ринок, №7-8 (193-194), 2021. С. 67 – 72. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727588> DOI: <https://doi.org/10.24919/2617-0825.7/193.2021>.
7. Грані взаємодії психологічної служби з батьками в контексті педагогіки партнерства / уклад.: О. О. Заріцький, О. М. Кадук. Краматорськ : Витоки, 2019. 180 с.
8. Димитрова Л. М., Кіхтан Г. О. Причини та соціальні фактори суїцидальної поведінки підлітків. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2012. Вип. 2(14). С. 72–77.
9. Каневський В. І. Суїцидологія в соціальній роботі : навч. посіб. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 348 с.
10. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/11847> (дата звернення: 11.11.2021).
11. Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення : метод. рек. Київ : Агентство «Україна», 2017. 76 с.
12. Особливості суїцидальної поведінки підлітків: в допомогу працівнику освітньої організації. Методичні рекомендації / ГБУЗ «НВЦ ПЗДП ім. Г. Є. Сухарева ДЗМ». 2019.
13. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Київ : Пульсари, 2017. URL: <http://surl.li/wgka> (дата звернення: 11.11.2021).
14. Попередження нещасних випадків серед дітей шкільного віку / упоряд. А. Ю. Сирова. Харків : Веста ; Ранок, 2008. 176 с.
15. Про посилення роботи щодо профілактики суїцидальної поведінки серед здобувачів освіти : лист Комunalного закладу «Донецький обласний навчально-методичний центр психологічної служби системи освіти» від 23.02.2021 № 01/03-57. URL: <https://cutt.ly/vlpBPJK> (дата звернення: 11.11.2021).
16. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі / заг. ред. Є. В. Афоніна, О. О. Заріцький, Н. В. Міщенко. Краматорськ : Витоки, 2018. 250 с.
17. Психологія суїциду : навч. посіб. / За ред. В. П. Москальця. Київ– Івано-Франківськ : Плай, 2002. 249 с.

18. Річко О. Право на життя. Українська гельсінська спілка з прав людини. 2017. URL: <https://helsinki.org.ua/pravo-na-zhyttya-o-richko/> (дата звернення: 11.11.2021).
19. Саржевський С. Н. Суїцидологія : навч. посібник для лікарів інтернів з спеціалізації «Психіатрія». Запоріжжя, 2020. 87 с.
20. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей. ПАДАП, 2014. 122 с.
21. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. Київ : Ла Страда-Україна, 2014. 84 с.
22. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
23. Федоренко Р. П. Психологія суїциду : навч. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. 260 с.
24. Шевчук Л. Т., Федоришина Л. Дитячий суїцид в Україні: фактори і соціально-економічні наслідки. Scientific Notes of Lviv University of Business and Law. 2018. Вип. 18. С. 110–117. URL: <https://nzlubb.org.ua/index.php/journal/article/view/22> (дата звернення: 11.11.2021).
25. Щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів : лист МОН від 28.03.2014 р. №1/9-179. URL: <http://surl.li/aqkfi> (дата звернення: 11.11.2021).

РОЗДІЛ V. ПАРКУР, РУФІНГ І ЗАЧЕПІНГ ЯК РИЗИКОВАНІ ПРАКТИКИ

Зміст

5.1. Екстремальні захоплення у підлітковому віці та ризикована поведінка

- 5.1.1. Ризикована поведінка та поняття невиправданого ризику
- 5.1.2. Що таке паркур, і хто такі трейсенри. Історія виникнення паркуру та особливості практики
- 5.1.3. «Прогулянка» дахами, або що таке руфінг
- 5.1.4. Види зачепінгу, і чим він приваблює підлітків

5.2. Профілактика ризикованої поведінки підлітків

- 5.2.1. Фактори, що впливають на залучення підлітків до паркуру, руфінгу, зачепінгу
- 5.2.2. Загальні аспекти профілактики

5.1. Екстремальні захоплення у підлітковому віці

5.1.1. Ризикована поведінка та поняття невиправданого ризику

Ризикована поведінка властива багатьом підліткам. Саме в цьому віці є висока ймовірність того, що дитина може захопитися екстремальними розвагами та спробує перевірити власні можливості, міць і силу.

РИЗИКОВАНА ПОВЕДІНКА – це поведінка, яка створює загрозу для здоров'я та життя людини.

Деякі підлітки більше за інших однолітків схильні до ризикованої поведінки, а тому шукають «гострих» відчуттів, насолоджуються «духом» пригод і нових вражень та інакше, ніж дорослі, розуміють ризик. Це означає, що вони не бачать реальної небезпеки в тому, що роблять. Схильність до ризику – це побічний продукт загостреної пізнавальної діяльності, тому часто підлітки й дійсно не усвідомлюють ані ризикованості небезпечних практик, ані того, що ризикована поведінка може призвести до негативних наслідків (тілесні ушкодження, інвалідність, смерть).

РИЗИКОВАНІ ПРАКТИКИ – види екстремальної діяльності, спрямовані на отримання «гострих» відчуттів через пошук пригод і випробувань у повсякденних ситуаціях, що створюють загрозу для здоров'я та життя підлітка, який бере або хоче взяти в них участь [1].

Ризиковані практики поділяються на:

- підконтрольні (екстремальні види спорту);
- непідконтрольні (розваги неповнолітніх, які можуть призвести навіть до смерті).

Ризиковані практики використовуються неповнолітніми як засіб довести собі або оточенню власну силу, сміливість, витривалість тощо. Більшість таких дій підпадають під термін «невиправданий ризик», вчиняються підлітками на спір або внаслідок перевірки одне одного «на слабо» з метою отримання відповідного статусу в оточенні однолітків [10].

НЕВИПРАВДАНИЙ РИЗИК – це дії, внаслідок яких настають обставини, досягнення яких не сумірне із втратами.

Наприклад: проїхати на даху вагона електропотяга заради отримання нестандартного селфі – невиправданий ризик, адже жодне селфі не варте інвалідності або смерті, що можуть статися внаслідок такої поведінки.

Ризиковані практики зазвичай передбачають ризиковану поведінку та велику вірогідність негативних наслідків.

Руфінг, зачепінг і паркур прийнято вважати найпоширенішими ризикованими практиками.

5.1.2. Що таке паркур і хто такі трейсери. Історія виникнення паркуру та особливості практики

На початку 21 ст. виникло більше тридцяти видів спорту, які отримали назву «екстремальних». Сам факт їх виокремлення свідчить про те, що ризик як задоволення певної потреби особи має важливе значення в її самореалізації та соціалізації. Екстремальність характеризується високою вірогідністю небезпеки для життя і здоров'я внаслідок неуспіху, значним рівнем фізичної та психічної напруги і, як правило, вимагає від людини виходу за межі норм її психічних можливостей.

Заняття екстремальними видами спорту є одним із соціально прийнятних проявів ризикованої поведінки у підлітковому та юнацькому віці, що за принципом заміщення дозволяє витратити високий енергетичний потенціал [10].

Ризик в екстремальних видах спорту зазвичай стає емоційним стимулом, особливою формою психічного підйому, який визначає життя за межами дозволеного і безпечного.

Розглянемо деякі види екстремальних захоплень детальніше.

Серед підлітків набуло поширення заняття паркуром, що дає їм змогу навчитися долати перешкоди, зокрема сходи, перила, стіни, парапети тощо. Незважаючи на те, що паркур як фізична дисципліна з'явився відносно недавно, він вже встиг здобути світову популярність. В останнє десятиліття його все більше визнають або небезпечним видом спорту, або спортом з високим ризиком (McLean, Houshian and Pike, 2006).

Що ж таке паркур?

Слово «паркур» походить від французького «parcours», що буквально означає «шлях» або «шлях через».

ПАРКУР (фр. *parkour*, видозмінене від *parcours* – дистанція, смуга перешкод) – фізичні вправи, під час виконання яких людина тренується долати перешкоди на своєму шляху за допомогою пристосування рухів до навколишнього середовища.

Отже, паркур – це дисципліна або практика, яка передбачає якнайшвидше просування від конкретної початкової до конкретної кінцевої точки маршруту переважно в міських районах без будь-яких допоміжних інструментів чи пристроїв лише з використанням здібностей тіла та руху – бігу, стрибків, лазіння, повзання тощо.

На практиці людина зосереджується на оволодінні основними елементами такого руху, що базуються на навичках фітнесу, функціональній силі та рівновазі, просторовій обізнаності і спритності, координації, точності і контролі, а також творчому підході до процесу в цілому. Паркур полягає в опануванні навичок, що дозволяють ефективно, гнучко та швидко долати специфічні маршрути у міському чи природному середовищі (Belle and Gros La Faige, 2009, у Leyden, 2013), спираючись на власні фізичні здібності та специфічні прийоми у подоланні перешкод, серед яких вже наявні архітектурні споруди (перила, парапети, стіни, добудовані та недобудовані елементи будівель, парканів, дахів тощо) або спеціально виготовлені конструкції, що використо-

вуються під час різноманітних заходів та змагань. В результаті паркур являє собою сукупність навичок володіння тілом, які можуть стати в пригоді в непередбачуваних умовах.

Людей, які займаються паркуром, називають трейсерами (від фр. «tracéur» – «відстежувач»). Паркур – командна дисципліна. Практично кожен трейсер перебуває в групі однодумців, і лише одиниці надають перевагу самостійному тренуванню. Зазвичай так звані «вільні трейсери» довго не тримаються відособлено, тож або приєднуються до конкретних команд, або невдовзі завершують свою практику. Групи трейсерів мають своїх лідерів, як правило, неформальних.

Трейсер бачить у перешкоді на шляху не проблему, що заважає, а скоріше виклик і можливість пошуку найефективнішого способу його подолання.

Отож, прихильники паркуру сприймають його як стиль буття, світоглядним смислом якого є постулат про те, що людське життя складається з перешкод, перепон та викликів, долаття яких означає прогрес та розвиток.

З кожним роком все більше людей беруться за паркур, тож з'являються спеціальні майданчики, а також місця, де можна навчитися цій дисципліні.

У Великобританії паркур визнано спортивною дисципліною, а його елементи в деяких школах запроваджують на уроках фізкультури. Однак це скоріше виняток, оскільки в переважній більшості країн він не є офіційним видом спорту. В нашій країні також не зареєстрований як вид спорту, тому його розвитком і просуванням займається Федерація паркуру та фрірану України (free running — буквально вільний біг, мета якого – довільне естетичне переміщення).

Що робить паркур небезпечним

Ті, хто займаються паркуром, практикують свої навички у таких місцях, як студентські містечка, дитячі майданчики, парки, скейт-парки, вуличні тренажерні комплекси, тобто на будь-якому міському ландшафті з потенційними перешкодами (перила, стіни, парапети, паркани, дахи тощо). Як і в будь-якій фізичній дисципліні, паркур вдосконалюється, ускладнюється і стає все більш екстремальним, адже трейсери потребують нових пригод і гострих відчуттів, а тому практикують паркур не на спеціально відведених для нього територіях, а в непристосованих для цього громадських місцях. Рухи в паркурі часто некеровані, тому рівень травмування надто високий. Через це тренування трейсерів можуть мати такі негативні наслідки:

- проникнення, у тому числі зі зломом, до будівель чи територій, вхід до яких заборонено;
- заподіяння випадкової або навмисної шкоди собі чи іншим особам групи;
- заподіяння прямої чи непрямої шкоди стороннім особам та/або власникам нерухомості;
- порушення громадського спокою через надмірний шум тощо.

Прихильники паркуру твердять про безпеку цієї дисципліни, але історії реальних людей, які його практикують і які розміщують відео в Інтернеті, свідчать про інше: необдумані та вкрай небезпечні трюки часто призводять до травмування.

Отож основними ризиками паркуру є гематоми, забої, переломи, пошкодження суглобів, зв'язок, сухожиль тощо, а також інші травми, несумісні з життям¹⁸.

Мільйони переглядів відео з екстремальними трюками, як правило, спонукають нетренованих людей до спроби зробити те ж саме з непередбачуваними для них наслідками. Однак підпис-

¹⁸ Станом на 01.04.2021 року в Україні внаслідок нещасних випадків загинуло 9207 осіб, серед яких 2871 особа підліткового віку, але, офіційної статистики щодо смертей від паркуру немає. У світі ж зареєстровано декілька смертей внаслідок занять саме паркуром.

ники у соцмережах для трейсерів – ознака підвищення їх популярності, що активізує бажання дивувати своїх прихильників, виконуючи все більш небезпечні трюки [9; 10; 20].

Відео, які збирають мільйони переглядів, стосуються виключно гострих чи нестандартних ситуацій: паркур на дахах та в інших місцях, абсолютно непристосованих для цього, втеча від поліції чи служби безпеки через порушення громадського порядку чи інші протиправні дії. Натомість відео, де трейсери демонструють тренувальні трюки в межах прийнятного або власне, цілком звичайне приватне життя, не мають значної кількості переглядів, реагувань та підписників.

У 2018 році два університети в Іспанії (Department of Physical Education and Sport, Universidad de Sevilla; Department of Sport and Computing, Universidad Pablo de Olavide) провели дослідження, яке мало на меті оцінити сприйняття ризику батьками та/або опікунами групи початківців (13-14 років) до та після занять паркуром. Перше опитування 15 батьків/опікунів засвідчило, що більшість із них вважають цю діяльність дуже небезпечною. Однак останнє інтерв'ю показало, що більшість опитаних змінили свою думку, вважаючи, що ризик паркуру залежить в основному від того, наскільки безпечно буде діяти людина.

Отож, більшість експертів хоча й відносять паркур до безпечної діяльності, однак стверджують, що він може бути ризикованим, як і будь-яка інша фізична дисципліна, якщо не вживати необхідних заходів безпеки (Kidder, 2013).

Ризик негативних наслідків зростає, якщо підлітки, займаючись паркуром, 1) роблять це стихійно і не мають досвідченого та добре підготованого тренера (наставника); 2) вдаються до необґрунтованих ризикованих практик без належної фізичної підготовки та страховки (наприклад, стрибки з даху); 3) нехтують заходами безпеки в цілому [7].

5.1.3. «Прогулянка» дахами, або що таке руфінг

Руфінг, або «дахолазіння», є відносно новим видом ризикованої активності порівняно з іншими екстремальними видами юнацьких захоплень.

РУФІНГ (від англ. roof – дах) – вид індустріального «туризму», суть якого полягає в проникненні на дахи будівель і споруд, їх дослідженні та прогулянках дахами, скориставшись сходами або люками в парадних, відімкнувши або зірвавши замок.

Люди, які захоплюються руфінгом, називають себе по-різному: «руфери», «дахолази», «дахе-ри» тощо.

Популярністю руфінг завдячує засобам масової інформації та соціальним мережам. Чим більше виходить статей про підкорення дахів, тим більше молодих людей прагнуть подивитися на місто з висоти пташиного лету. Після побаченого та відчутого «підкорювачі вершин» викладають у соціальних мережах оригінальні фото, зроблені на дахах і з дахів, чим несвідомо заохочують нових екстремалів збирати мільйони переглядів та «вподобайок».

Руфінг можна поділити на такі види.

- **Арт-руфінг** – руфінг із метою проведення творчих заходів – поетичних чи інших концертних, створення об'єктів, подібних до стилю стріт-арт.
- **«Тихий» руфінг** – відвідування дахів для естетичного задоволення, аби помилуватися пейзажами, які відкриваються з висоти. Зазвичай супроводжується фотографуванням, малюванням тощо.

До цього виду руфінгу можна віднести і романтичний, коли на дах будинка відправляються заради побачення, наприклад, на заході Сонця. У такому випадку теж можливий ризик, якщо невдоволені сусіди викличуть правоохоронні органи.

- **Екстремальний руфінг** – сходження на дах із використанням пожежних сходів/драбин, водостічних труб, уступів тощо з метою потрапляння на зачинений дах іззовні [5].

В такому разі руфери підіймаються без страховок, чіпляючись за всілякі виступи, і перестрибують з одного даху на інший, якщо це можливо (елемент паркуру).

З огляду на зазначене, небезпечні дії, що руфери застосовують задля проникнення на дахи, є незаконними та класифікуються як дрібне хуліганство, що, відповідно до Кодексу України про адміністративні правопорушення карається накладанням штрафу, громадськими роботами, виправними роботами або адміністративним арештом.

5.1.4. Сутність зачепінгу, і чим він приваблює підлітків

ЗАЧЕПІНГ (ЗАЦЕПІНГ, ТРЕЙНСЕРФІНГ) – це спосіб переміщення на автозчехах вагонів, поручнях та підніжках, на гальмівних майданчиках та у відкритих кузовах вантажних вагонів, на міжвагонних буферах та на дахах поїздів, зачепом за зовнішню арматуру вагона тощо. Такі поїздки зазвичай фільмуються.

Люди, що практикують цей небезпечний вид пересування, називають себе **«зачеперами»**, **«трейнсерферами»**.

Як виник зачепінг

Феномен їзди ззовні поїздів з'явився з появою перших залізничних ліній як засіб виживання, коли бідні робітники, мігранти та солдати не мали грошей на квиток.

У Сполучених Штатах Америки від початку 19 ст. це стало звичною практикою з розвитком залізниць. Однак збільшення розмірів поїздів дозволило розмістити у вагонах усіх пасажирів, забезпечивши їх таким чином від розміщення зовні, а отже, від падіння з дахів та підніжок.

У містах Європи з початку 20 ст. з появою трамвайних ліній так само практикувалася зовнішня їзда на зчехах, підніжках і поручнях дверей вагонів, а іноді й на дахах. Причиною цього явища була так само недостатня кількість транспортних засобів і значна потреба людей у міському транспорті. Ситуація поступово покращувалася з початку другої половини століття у зв'язку з випуском нових трамваїв і вжиттям заходів безпечного перевезення пасажирів. Згодом заради розваги ззовні їздили на трамваях переважно діти і підлітки.

У деяких країнах Південно-Східної Азії та Африки з високою щільністю населення проблема переповненості різних транспортних засобів, у тому числі потягів, стрімко зростала, тому проїзд на дахах та підніжках поїздів у цих країнах також став поширеним явищем [2].

Як екстремальна розвага, зовнішній проїзд на поїзді вперше з'явився у Південній Африці у 1980-х роках серед підлітків із бідних сімей, а потім почав з'являтися і в інших країнах світу. У 1990-х роках зачепінг став популярним і в Європі серед молоді, яка проживала поблизу залізничних ліній.

В Японії, незважаючи на значну переповненість поїздів метро і приміських електричок, зачепінг практично відсутній.

Така розвага набула популярності серед підлітків зі створенням спільноти зачеперів та розміщенням відео про них на YouTube та в інших соціальних мережах.

Види зачепінгу

Зачепінг найбільш поширений на приміських електропоїздах. Існують більш екстремальні (і, відповідно, більш небезпечні для життя) його види, що вимагають більшої підготовки від підлітків, які його практикують.

Проїзд на потягу метрополітену (**метро-серфінг**) вважається найбільш небезпечним (особливо на даху) через габарити тунелів і відсутність освітлення.

Їзда на вантажних потягах (**трейнхоп**) має значні ризики через різкі ривки вагонів при розгоні, гальмуванні та проходженні підйомів і спусків (на пасажирських потягах практично відсутні). При проїзді на швидкісних потягах або потягах далекого прямування основним факторами небезпеки є велика швидкість і тривалість поїздки, а, крім того, відсутність властивих приміським поїздам конструкцій для тримання (поручні).

Зачепінг також поділяють на кілька основних різновидів залежно від місця розміщення зачепера під час проїзду:

- на задньому торці хвостового вагону (**бекрайдінг, бексайд зачепінг**) на електропотягах і трамваях, що вважається одним із найбільш безпечних видів зачепінгу, оскільки в разі падіння зачепер не потрапляє під колеса, має шанс отримати мінімальних травм та вижити;
- на передньому торці головного вагона чи локомотива (**фронтрайдінг, фронт зачепінг**), що є більш небезпечним ніж проїзд ззаду через зустрічний вітер, незручну позу (щоб не бути поміченим машиністом), зіткнення поїзда з перешкодою чи різким гальмуванням, що завдає найбільшого ризикує потрапляння під колеса;
- збоку на дверях, дзеркалах або вікнах вагона (**сайдрайдінг**), що вважається досить небезпечним через наявність габаритних зближень (світлофорів, високих платформ), тому використовується переміщенні зачепера на невеликій швидкості поїзда або на перевірених перегонах, де відсутні значні габаритні зближення;
- **міжвагонний зачепінг** на буферах, розетках і сходах, зверху на гумовій амортизаційній міжвагонній перетинці (суфле, або «гармошці») вважається більш небезпечним ніж проїзд ззаду і поширений на всіх типах пасажирських потягів через непомітність зачепера для поліції та працівників залізниці;
- на даху (**руфрайдінг**) із найнебезпечніших видів зачепінгу через наявність контактної мережі та електроустаткування на даху вагона, низьких перешкод над дахом, а також складності та небезпеки вилізання на дах або спуску з нього.
- **андервагонрайдінг** під вагоном, як правило, на вагонних візках, визнаний одним із найбільш небезпечних способів через складність зручного розміщення тіла й високу ймовірності зачепитися за обертову вісь колісної пари [8].

Чим підлітків приваблює зачепінг

Зачепінг зазвичай розглядається підлітками, що його практикують, як екстремальна розвага або ж як вільний спосіб їзди потягом у будь-якому напрямку, що, у порівнянні з їздою у вагоні, на їхню думку, має низку переваг. Ключовими причинами, через які підлітки практикують зачепінг, є такі:

- викид адреналіну та отримання задоволення від швидкості та процесу їзди;
- можливість заощадити на оплаті проїзду;
- зйомки відео або селфі для розміщення у соцмережах для отримання «вподобайок» та репостів.

Такі поїздки часто призводять до нещасних випадків, найбільш поширеними причинами яких є:

- втрата рівноваги і падіння з поїзда під час руху;
- ураження струмом на електрифікованих лініях;

- зіткнення при проїзді збоку або на даху з перешкодами в напрямку руху з платформами, світлофорними стовпами, мостами, порталами тунелів тощо;
- падіння на рейки під колеса в результаті невдалого вистрибування на великій швидкості або сходу під час руху транспорту на бічну підніжку вантажних вагонів, спереду вагонів або між ними;
- падіння та травмування в результаті зістрибування на ходу.

В Україні зачепінг на залізницях загального користування карається штрафом у розмірі від семи до п'ятнадцяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян відповідно до **статті 109 Кодексу України про адміністративні правопорушення**. У метрополітенах України у правилах користування про зачепінг не йдеться, однак він зазвичай розцінюється як самовільне проникнення сторонніх осіб у виробничі приміщення (в даному випадку – в тунель), що є порушенням і передбачає накладення штрафу, розмір якого також регулюється Кодексом про адміністративні правопорушення.

Завдання для самоперевірки до параграфу 5.1.¹⁹

1. Встановіть відповідність:

1. Ризикова практика	А) спосіб переміщення на автозчехах вагонів, поручнях та підніжках, на гальмівних майданчиках та у відкритих кузовах вантажних вагонів, на міжвагонних буферах та на дахах поїздів, зачепом за зовнішню арматуру вагона тощо
2. Паркур	Б) вид індустріального «туризму», суть якого полягає в проникненні на дахи будівель і споруд, їх дослідженні та прогулянках дахами, скориставшись сходами або люками в парадних, відімкнувши або зірвавши замок
3. Руфінг	С) вид екстремальної діяльності, спрямований на отримання «гострих» відчуттів через пошук пригод і випробувань у повсякденних ситуаціях, що створюють загрозу для здоров'я та життя підлітка, який бере або хоче взяти в ній участь
4. Зачепінг	Д) фізичні вправи, під час виконання яких людина тренується долати перешкоди на своєму шляху за допомогою пристосування рухів до навколишнього середовища

2. Серед причин, через які неповнолітні використовують ризиковані практики, є:

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- Бажання довести собі або оточенню власну силу, сміливість, витривалість.
- Спір або перевірка одне одного «на слабо» для отримання відповідного статусу в оточенні однолітків.
- Викид адреналіну.
- Бажання зняти відео або селфі для розміщення у соціальних мережах для отримання «вподобайок» та репостів.
- Всі відповіді правильні.

¹⁹ Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

5.2. Профілактики ризикованої поведінки підлітків

5.2.1. Фактори, що впливають на залучення підлітків до паркуру, руфінгу, зачепінгу

Це нормально, коли підлітки у дослідженні власних меж та можливостей, а також меж, встановлених для них дорослими і суспільством, прагнуть нових вражень. У такий спосіб вони виражають себе як особистості, що є частиною їхнього шляху до власної незалежності та самобутності. Однак частина мозку, яка відповідає за планування й контроль імпульсів, повністю дозріває приблизно до 25–27 років. Це означає, що підлітки переважно приймають імпульсивні рішення, не продумуючи їх наслідків.

Ключові фактори, які впливають на формування захопленості підлітків ризикованими практиками, можна згрупувати за такими рівнями.

Рівень I. Особистісні особливості та специфіка підліткового віку:

- пошук нових відчуттів та емоцій (саме це часто ставиться підлітками за мету в ризикованих діях);
- «комплекс невразливості» (зі мною нічого поганого статися не може), дослідження власних меж та можливостей, бажання випробувати різні види ризикованих практик на собі;

Підлітки полюбляють ризикувати. Вони знають, що багато людей гинуть, але чиясь смерть в їхній уяві їх не стосується. Підлітки дуже відсторонено сприймають аргументи про те, що «колись у майбутньому» вони можуть жорстоко поплатитися за ризики своїм здоров'ям, адже орієнтовані на конкретне «сьогодні». До цього можна додати прагнення підлітка відчувати напругу та емоції, пов'язані з подоланням страху.

- бажання спробувати нове, адже у підлітковому віці відбувається швидка зміна уподобань та інтересів;

Одне із завдань підліткового віку – пізнання світу й себе. Це призводить до підвищеного інтересу до випробувань і готовності все перевірити на собі. Розширення світогляду, визначення нахилів, вибір життєвого шляху також можуть призвести до пошуку нових відчуттів, у тому числі через експерименти.

- схильність до ризику як важливий аспект віку;
- бажання довести власну дорослість, привернути увагу старших за віком осіб і однолітків, стати лідером;
- небажання бути «білою вороною», спасувати перед ровесниками, страх втратити їхню увагу або дружбу страшніше, ніж участь у ризикованих діях;
- бути в «тренді», отримавши якомога більше підписників і «вподобайок» у соціальних мережах;
- прагнення підлітків протидіяти дорослим, чинити опір, протестувати проти батьківського контролю, практикуючи несхвалену дорослими активність;
- бажання всіма засобами позбутися нудьги.

Нудьга – це складний емоційний стан, до якого необхідно ставитися так само відповідально, як, наприклад, до депресії. Переживання нудьги підлітками викликане, по-перше, таким чинником, як відсутність сформованого інтересу, хобі, здатності самому займати себе цікавими справами в зоні свого особистого інтересу та сенсу життя (немає бажань, інтересів, прагнень, все здається безглуздом). Як правило, це є наслідком деструктивного досвіду і пережитих психічних травм (трагедій, насилля, жорстокого ставлення; тяжких розчарувань, наприклад, зрада близьких людей); надмірних спустошень, коли дитина просто не встигає чогось по-справжньому захотіти, бо всього занадто багато; надмірної критичності дорослих, які можуть висміяти або принизити через бажання чи прагнення, та осудити через найменшу помилку. Другою причиною є хронічне незадоволення важливих базових потреб, коли на фоні гормонального сплеску підлітки нудяться в очікуванні «справжнього кохання», у спілкуванні з друзями не відбувається нічого цікавого, є бажання бути поміченими й оціненими, але лідерські якості відсутні. І, по-третє, відчуття того, що таке життя тимчасове, а все важливе значне, цікаве, буде колись у майбутньому, причому невизначені терміни здійснення здаються дуже далекими. Багато підлітків систематично переживають почуття нудьги та прагнуть позбутися її в будь-який спосіб.

II. Особливості сімейного оточення:

- домашнє насильство, конфлікти і суперечки з батьками можуть призводити до пошуку підлітком екстремальних видів діяльності, зокрема як спосіб привернення до себе уваги батьків, бажання довести їм свою дорослість тощо;
- особливості виховання підлітка (стиль батьківського виховання, стереотипи батьківської поведінки тощо), зокрема пов'язані з гіперконтролем та гіпервимогами, яких він прагне позбутися.

Особливістю підліткового віку є прагнення розширити свою свободу. При цьому її розуміння далеко не завжди поєднується з уявленнями про відповідальність за свої дії. Підлітки бунтують проти правил, установок, вимог, але насправді їх залежність від сім'ї все ще значна. Часто вони діють не тому, що осмислено зробили вибір, а всупереч заборонам. Тому їх приваблюють люди, які або не подобаються батькам, або ж значно відрізняються за своїми переконаннями і способом життя від більшості інших. Саме з таких причин підлітки можуть обирати ризиковані практики.

III. Особливості шкільного середовища:

- низький рівень шкільної безпеки;
- відсутність позашкільної зайнятості;
- булінг та цькування з боку однолітків та/або вчителів, що змушує підлітка пропускати навчання, віддалятися від школи і шукати контактів з референтними групами за межами освітнього середовища.

IV. Життя громади:

- складна соціально-економічна ситуація у громаді (безробіття, загальний пригнічений стан населення, відсутність джерел позитивних емоцій тощо);
- відсутність корисної зайнятості, активного дозвілля, доступних спортивних секцій, в яких підлітки могли б займатися під наглядом тренерів та мати здобутки, якими б пишалися та які б демонстрували своїм ровесникам тощо.

Фахівці можуть вчасно нейтралізувати фактори, що сприяють формуванню ризикованої поведінки, тому це потрібно враховувати у профілактичній роботі з підлітками, що допоможе їм уникнути ризиків у майбутньому.

5.2.2. Загальні аспекти профілактики

Фактори впливу на розвиток ризикованої поведінки та базові потреби підлітків визначають шляхи психолого-педагогічної профілактики деструктивного задоволення підлітками своїх потреб і складають зміст основних напрямів роботи з ними педагогів, психологів та батьків (табл. 5.1).

Таблиця 5.1. Зв'язок факторів ризику, потреб підлітків та профілактичних завдань

Група факторів	Потреби підлітків	Завдання профілактики
I. Особистісні особливості та специфіка підліткового віку	мати визнання; бути прийнятим та почутим однолітками; бути залученим до цікавих, корисних та безпечних видів діяльності; досліджувати власні межі у безпечному середовищі та у створених для цього умовах; входити до референтної групи однолітків зі спільними інтересами; мати значущих і безпечних дорослих, які прислухаються до їхніх думок та розуміють їхні потреби і проблеми.	формування усвідомленої відповідальності за будь-яке прийняте рішення і вчинки; розвиток самоаналізу (рефлексії) своїх бажань та виборів: «Для чого я це роблю? Я дійсно цього хочу чи залежу від стремління діяти всупереч і щось доводити?»; підвищення самооцінки, розвиток лідерських якостей та впевненості в собі; формування позитивного ставлення до себе, прийняття своїх якостей та особливостей; навчання вмінню будувати рівноправні та незалежні стосунки; навчання ефективним моделям протистояння негативному впливу і проявам незалежної поведінки у складних соціальних ситуаціях; розвиток фізичної сили, а як наслідок – сміливості при загрозах; формування розумного ставлення до екстремальних видів спорту, усвідомлення важливості професійного підходу до них; розвиток навичок ефективного спілкування (уміння легко встановлювати стосунки допомагають підлітку відмовлятися від спілкування в ситуації ризику без побоювання залишитися на самоті); навчання постановці реалістичних цілей особистісного розвитку та їх покрокового досягнення; навчання прийомам і методам зняття стресу та емоційної напруги; інформування про можливості задоволення своїх інтересів через дослідження себе, різних сторін життя, світу, природи тощо;

Група факторів	Потреби підлітків	Завдання профілактики
I. Особистісні особливості та специфіка підліткового віку		створення можливостей переживати радість розумного ризику (так званого «корисного драйву») та подолання власного страху у безпечному середовищі; пояснювати зв'язок ризикованих практик та протиправної поведінки з особистою юридичною відповідальністю за вчинення протиправних дій.
II. Особливості сімейного оточення	мати вдома захист, підтримку, розуміння; бути прийнятим і почутим найближчим колом батьками/особами, які їх замінюють.	протидія домашньому насильству, жорсткому поводженню з дітьми; інформування батьків про причини ризикованої поведінки підлітків та особливості їх взаємодії і спілкування, в результаті яких обидві сторони мають почути одна одну;
III. Особливості шкільного середовища	бути успішним та поміченим; залученим до цікавих, корисних і безпечних видів діяльності; бути заохоченим до навчання, мати підтримку в розвитку (дорослі, зокрема педагоги, звертають увагу на сильні сторони підлітків та підтримують їх).	створення безпечного шкільного середовища; включення підлітків до суспільно корисної діяльності; заохочення підлітків до занять спортом; організація шкільних спортивних змагань, туристичних походів тощо;
IV. Життя громади	бути залученим до цікавих, корисних і безпечних видів діяльності; мати можливість отримувати «гострі» відчуття в організованих дорослими видах діяльності (змагання, походи, тренування з досвідченими особами чи професіоналами, які вміють та люблять працювати з підлітками).	формування фізичної культури та здорового способу життя; забезпечення доступу до занять спортом для всіх підлітків громади; організація спортивних змагань тощо; включення підлітків до волонтерської та іншої суспільно корисної діяльності.

Обізнаність щодо екстремальних захоплень у підлітковому віці, фактори, що впливають на залучення неповнолітніх до ризикованих практик, а також потреби підлітків, що з цим пов'язані, допоможуть підібрати ефективні заходи, спрямовані на зменшення шкоди і створення безпечного середовища для розвитку та реалізації їх потенціалу.

Завдання для самоперевірки до параграфу 5.2.²⁰**1. Ключові фактори, які впливають на захоплення підлітків ризикованими практиками, визначаються за такими рівнями:**

Оберіть правильну, на вашу думку, відповідь.

- а) Особистісні особливості та специфіка підліткового віку.
- б) Особливості сімейного оточення.
- в) Особливості шкільного середовища.
- г) Життя громади.
- д) Всі відповіді правильні.

2. Психолого-педагогічна профілактика деструктивного задоволення підлітками своїх потреб, а також зміст основних напрямів роботи з ними, визначається на основі:

Оберіть всі варіанти відповідей, які вважаєте правильними.

- а) Факторів впливу на розвиток ризикованої поведінки.
- б) Потреб підлітків.
- в) Бажанні підлітків до змін.
- г) Особистої зацікавленості.
- д) Всі відповіді правильні.

²⁰

Правильні відповіді подано у Додатку А наприкінці посібника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ ДО РОЗДІЛУ V.

1. Використання інтерактивних методів та мультфільмів у профілактиці ризикованої поведінки: методичний посібник для спеціалістів, які працюють з бездоглядними та безпритульними дітьми та підлітками / за ред. Т. В. Журавель ; авт. кол.: Т. В. Журавель, Т. Л. Лях, О. М. Нікітіна. Київ, 2010. 168 с.
2. «Зачепинг» – навперегонки зі смертю. Інструктаж для учнів про правила поведінки на залізничному переїзді, біля залізничних колій. *На урок*. URL: <https://naurok.com.ua/zacheping---navperegongki-zi-smertyu-209419.html> (дата звернення 05.07.2021).
3. Лобанова А. С., Калашнікова Л. В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти : підручник для студентів вищих навч. закладів. Київ : Каравела, 2017. 470 с.
4. Паркур. Все о паркуре. *Relax*. URL: <http://surl.li/aqkgk> (дата звернення 05.07.2021).
5. Руфінг: Життя Згори. *OtiumPortal*. URL: <http://surl.li/aqkgp> (дата звернення 05.07.2021).
6. Руфінг. Все о руфінге. *Relax*. URL: <http://surl.li/aqkgs> (дата звернення 05.07.2021).
7. Петренко-Лисак А. О. Теоретико-методологічний аналіз соціальних рухливостей: флешмобу, буккросінгу та паркуру. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. № 12. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229856736.pdf> (дата звернення 05.07.2021).
8. Сучасні екстримальні розваги: трейнсерфінг. URL: <https://sites.google.com/site/rozvagiiekstrimalni/home/trejnserfing> (дата звернення 05.07.2021).
9. Dennis J. Caine, Aaron J. Provance. Pediatric and adolescent injury in adventure and extreme sports. *Research in Sports Medicine*. 2018. Vol. 26. P. 5–19. <https://doi.org/10.1080/15438627.2018.1434041>.
10. Fruhauf Anika, Martin Kopp. Risk-taking Behaviour and Aspects on Adolescents Participation in High-risk Sports. *Risikoverhalten und Aspekte der Risikosportpartizipation im Jugendalter. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*. 2020. Vol. 69(2). P. 98–108. <https://doi.org/10.13109/prkk.2020.69.2.98>.
11. Kidder J. L. Parkour: Adventure, Risk, and Safety in the Urban Environment. *Qual Sociol*. 2013. Vol. 36. P. 231–250. <https://doi.org/10.1007/s11133-013-9254-8>.
12. Is Rooftop Parkour Illegal? *GoExtremeSports*. URL: <https://goextremesports.com/is-rooftop-parkour-illegal/> (last accessed: 11.11.2021).
13. Hesketh R. F. Joining gangs: living on the edge? *Journal of Criminological Research, Policy and Practice*. 2019. URL: <http://researchonline.ljmu.ac.uk/id/eprint/11756/> (last accessed: 11.11.2021).
14. Merritt Christopher J., Tharp Ian J. Personality, self-efficacy and risk-taking in parkour (free-running). *Psychology of Sport and Exercise*. 2013. Vol. 14(5). P. 608–611. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.03.001>.
15. Raymen Thomas. Parkour, Deviance and Leisure in the Late-Capitalist City: An Ethnography. Emerald Group Publishing, 2018. 192 p.
16. Risky behaviour in pre-teens and teenagers: how to handle it. *Raising Children Network*. URL: <http://surl.li/aqozk> (last accessed: 11.11.2021).
17. Risk perception evaluation in parents and/or guardians of a group of beginner traceurs before and after parkour practice. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. Vol. 18(2). P. 695–702. URL: <https://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20101.pdf> (last accessed: 11.11.2021).
18. What is Parkour? *World Freerunning Parkour Federation*. URL: <https://wfpf.com/parkour/> (last accessed: 11.11.2021).
19. What is train surfing? *SurferToday*. URL: <http://surl.li/aqpbh> (last accessed: 11.11.2021).
20. 9 Things That Make Parkour Dangerous (And Why You Should Do It Anyway). *Munkie Parkour*. URL: <https://mxnkie.com/blog/why-parkour-is-dangerous/> (last accessed: 11.11.2021).

Додаток А.**ПРАВИЛЬНІ ВІДПОВІДІ НА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ****РОЗДІЛ І. ДЕСТРУКТИВНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ: ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ**

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 1.1.

1. б)
2. ЗДП: а, г, д, є, з, і
ВДП: б, в, е, ж, д, и

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 1.2.

1. в)
2. а)

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 1.3.

1. а)
2. в)

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 1.4.

1. а)
2. д)

РОЗДІЛ ІІ. БУЛІНГ ТА КІБЕРБУЛІНГ: ЯК ІДЕНТИФІКУВАТИ ТА ЗУПИНИТИ

Правильні відповіді на практичні завдання до пункту 2.1.1.

- Ситуація 1. А)
Ситуація 2. Б)

Правильні відповіді на практичні завдання до пункту 2.1.4.

- Ситуація 1. В)
Ситуація 2. Б)

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 2.1.

1. б), в), д), е)
2. а)
3. г)
4. ж)
5. е)

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 2.2.

1. в)
2. г)
3. а)
4. а)
5. а), б), г), е)

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 2.3.

1. б), в), д)
2. е)
3. а), б), д), е)
4. а)
5. в), г), е), ж)

РОЗДІЛ III. ЗЛОВЖИВАННЯ ІНТЕРНЕТОМ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 3.1.

1. д)
2. б), в), г)

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 3.2.

1. ж)
2. б), г), д), ж)

РОЗДІЛ IV. СУЇЦИД ЯК ПРОЯВ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 4.1.

1. б)
2. д)

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 4.2.

1. в)
2. а), б), в)

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 4.3.

1. б)
2. д)

РОЗДІЛ V. ПАРКУР, РУФІНГ І ЗАЧЕПІНГ ЯК РИЗИКОВАНІ ПРАКТИКИ

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 5.1.

1. 1 – С.
2 – Д.
3 – Б.
4 – А.
2. д)

Правильні відповіді на завдання для самоперевірки до параграфу 5.2.

1. д)
2. а), б)

[illegible]

[illegible]

Профілактика деструктивної поведінки підлітків

Навчально-методичний посібник

Журавель, Т., Іванюк, І., Лехолетова, М., Лютий, В., Лях, Т.,
Пашко, Н., Соловйова, В., Сорокіна, О., Спіріна, Т., Суліцький, В.,
Удовенко, Ю., Чепенко, О., Чуйко, О.,
Швед, О., & Янковець, В.

Дизайн та верстка ФО-П Буря О.Д.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавництва ДК №4749